GYMNASTIK

FOR

DEN KVINDELIGE UNGDOM.



FORLAGSBUREAUET I KJØBENHAVN.

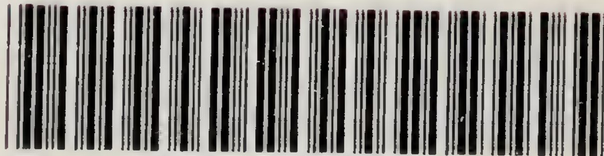
(O. H. Delbanco. G. E. C. Gad. F. Hegel. C. C. Lose.)

THIELES BOGTRYKKERI.

1.25

Edgar I. Cyriax

DRACHMANN



GYMNASTIK

FOR

DEN KVINDELIGE UNGDOM,

I SKOLEN OG I HJEMMET.

AF

Prof. A. G. DRACHMANN,
Læge, R. af D.

MED 134 TRÆSNIT.

FORLAGSBUREAUET I KJØBENHAVN.
(O. H. Delbanco. G. E. C. Gad. F. Hegel. C. C. Lose.)
THIELES BOGTRYKKERI.
1869.

Det System af Legemsøvelser, man vil lægge til Grund for den kvindelige Ungdoms Legemsudvikling, maa, naar man attraaer at skaffe det en almindelig Udbredelse og en let Indgang saavel i Skolen som i Hjemmet, kunne fyldestgjøre følgende Fordringer:

1) Det maa først og fremmest være bygget paa en æstethisk Grundvold, Skjønhedshensynet være ligesaavel fyldestgjort som Sundhedshensynet, i hvis Tjeneste det skal virke.

2) Det maa indeholde en rig Afvexling af Bevægelses-Grader og Bevægelses-Former, deels for at undgaae en trættende Gjentagelse af de samme Øvelser, der vilde sløve Børnene, gjøre dem uopmærksomme og lade dem tabe Interessen, deels for at kunne anvendes af Børn med forskjellig Udviklingsgrad og forskjellig Konstitution.

3) Hver enkelt Øvelse maa være let fattelig, ikke noget Kunststykke, og dog indeholde et eller flere Momenter, som det koster en vis Umage, en vis Agtpaagivenhed at udføre rigtigt og smukt.

4) Det maa endvidere være beregnet paa, at en større Samling af Elever, saa stor, som en Lærerinde kan overkomme at have Tilsyn med, paa engang kan sættes i Virksomhed, for at undgaae, at nogen Elev er ubeskjæftiget i den Tid, der er bestemt for Øvelserne; og dog paa den anden Side tillige kunne være anvendeligt for en Enkelt eller en mindre Kreds i Hjemmet.

5) Der maa ikke til dets Udøvelse fordres nogen anden eller større Plads, end enhver nogenlunde rummelig Skolestue eller Værelse

i et privat Huus frembyder, eiheller faststaaende Redskaber, noget sammensat eller kostbart Apparat og endelig

6) maa det indeholde en Række af Øvelser nærmest beregnet paa at udvikle saadanne Partier af Legemet, som fortrinsviis trænge til Udvikling og Styrkelse hos den kvindelige Ungdom: Aandedrætsmusklerne og de Muskelpartier, der fortrinsviis have den Bestemmelse at give Legemet en hensigtsmæssig og smuk Holdning.

Hverken i den ikke lidet righoldige Literatur over dette Æmne eller optaget og udført i Gjerning, har jeg paa noget enkelt Sted fundet samlet, hvad jeg søgte, svarende til de opstillede Fordringer, hvorfor det er bleven nødvendigt at sammenarbeide, hvad jeg fandt brugbart hos de forskjellige Forfattere og Udøvere af dette Fag, til det eller de Systemer af Legemsøvelser, som nærværende lille Arbeide indeholde. Laisné's „Gymnastique des demoiselles“ og „Gymnastique classique“, have afgivet Stoffet til de forberedende Øvelser ledsagede af Sang, til Øvelser med Kuglestang og Kuglestokke; Øvelser med Ringe ere tagne fra Amerikaneren Dr. Dio Lewis's „New Gymnastique“, Skriftets 8de Oplag, og Gang- og Ordens-Øvelserne er et Uddrag af Dr. Kloss' „Weibliche Turnkunst“, 2den Udgave. Et enkelt Afsnit, de gaaende Kuglestangs-Øvelser, der slutter sig til de Laisné'ske staaende, er taget fra den bekjendte Triat i Paris, saaledes som jeg saae det blive udført i hans Institut.

Uagtet nogen særlig Anbefaling af den Samling af Legemsøvelser for den kvindelige Ungdom, som jeg, opfordret fra mange Sider, herved fremlægger for Offenligheden, neppe behøves, saa troer jeg dog at burde fremhæve: at de nu omtrent i fire Aar ere blevne anvendte og have staaet deres Prøve ved det af min Kollega, Prof. Schiødte og mig bestyrede Institut for medicinsk-, orthopædisk og Udviklings-Gymnastik, der i sidste Henseende har kunnet glæde sig ved et talrigt Besøg af Pigebørn

og unge Piger, at disse Øvelser jevnlig overværes af deres Mødre, kvindelige Slægtninge og Bekjendte, af og til af Hovedstadens, Provindsernes og Udlandets Læger, af Direktøren for Gymnastiken, Herr General la Cour, af Bestyrere og Bestyrerinder for vore offenlige og private Skoler og som D. D. M. M. Kongen og Dronningen samt H. K. H. Kronprindsen endog have viist den Naade og Interesse at beære med deres Nærværelse; at de ere blevne indførte ad Frivillighedens Vei og med ikke ubetydelige saavel personlige som pekuniaire Offre i en stor Deel af vore private Opdragelses-Instituter og Skoler for Pigebørn ikke alene i Hovedstaden, men nu næsten i enhver større Provindsby, der har modtaget Lærerinder uddannede ved vort Institut til at lede Underviisningen, og nu ogsaa af Dr. Lange i Christiania og Dr. Wredtlind i Gotheborg ere blevne overførte til Broderrigerne.

Vi have med vore egne Øine havt rig Leilighed til at see de heldbringende Virkninger af vor Virksomhed i denne Retning: svage, spinkle, blodløse, lidet udviklede, nervøse, forknytte og holdningsløse Børn og unge Piger ere i Forløbet af en Vinter blevne forandrede, vi tør sige næsten forvandlede i alle Retninger, blevne livlige, glade, have faaet en god Appetit, et sundt og friskt Udseende, have med Lethed kunnet udføre de kraftigste Øvelser, som de i Begyndelsen neppe vovede at see paa, faaet et frit og kraftigt Aandedræt, en naturlig og smuk Holdning og i det Hele taget opnaaet et Herredømme over deres Legemes frie Bevægelser i alle Former og Grader, som de uden disse Øvelser neppe nogensinde vilde eller kunde have opnaaet. Disse Resultater ere saa ofte blevne konstaterede, ikke alene af os, min Kollega, Prof. Schiødte og mig, som man maaskee kunde mistænke for en eensidig Opfattelse og et ikke ganske uhildet Blik, men af mange af vore Kolleger saavelsom af de paagjældende Børns Forældre eller Opdragere, saa at vi nu kunne henvise til Erfaringen, enhver Virksomheds bedste Læremester og Prøvesteen.

Med Hensyn til Sangen, som ledsager de forberedende Øvelser, skal jeg bemærke, at saavel Laisné som de fleste franske og jeg kan tilføie ogsaa tydske Læger, der have interesseret sig for denne Gjenstand, lægge megen Vægt paa, at de rhytmiske Bevægelser, som danne de forberedende Øvelser og hvoraf ingen ere anstrængende, ledsages af Sang, og jeg kan ikke negte, at denne Kombination ogsaa har tiltalt mig meget. Foruden at Sangen er det naturligste Udviklingsmiddel for Aandedrætsorganet, bidrager den i høi Grad til at gjøre Øvelserne tiltrækkende og livlige, hvilket Enhver vil kunne overbevise sig om, som seer disse Øvelser blive udførte med eller uden at være ledsagede af Sang, i sidste Tilfælde altsaa kun udførte efter den eensformige Kommando: Een, To, Tre o. s. v. Efter min Mening kan kun indvendes mod Sangen, at den stiller til Lærerinden, som skal undervise i Gymnastik, tillige den Fordring at have nogen Stemme og at være musikalsk, og betinger, at et større Antal Børn undervises paa engang, uden hvilket Sangen neppe vil faae nogen Virkning, da den naturligviis maa være en Sang i Chor til bekjendte og let fattelige Melodier. I Skolen er den derfor fuldstændig paa sin Plads og er bleven indført overalt, hvor en Lærerinde med den nævnte Egenskab har staaet til vor Raadighed. Enhver let fattelig og bekjendt Sang kan anvendes til denne Brug, naar kun Takten, hvori Musiken er skreven, passer til det Antal Takter, som Øvelsen indeholder. For imidlertid at opnaae Eensartethed og ikke stille for store Fordringer til Lærerinden, har Herr Musiklærer F. Andersen samlet et Antal passende Sange i en lille Sangbog (udkommen paa Jacob Lunds Forlag), hvortil henvises i Afsnittet om de forberedende Øvelser. Da Syngelærerne i de forskjellige Skoler have været saa velvillige at indøve disse Smaasange med Børnene, har Indførelsen af samme ikke frembudt nogen Vanskelighed.

Hvad Terminologien angaaer, da skal jeg ikke negte,

at denne har frembudt ikke faa Vanskeligheder, som væsentligst have bestaaet i at gjore Benævnelsen, der maa opfattes som Kommando-Ord, saa kort som mulig, men dog indeholdende en Angivelse af de forskjellige Bevægelser, som Ovelsen indeholder, for at blive forstaaelig for Bornene. Franskmændene angive i deres Kommando alle Bevægelserne heelt ud, hvilket gaaer fortræffeligt paa Fransk, fordi Udtalen er meget hurtig og Sproget koncist; Amerikaneren Dr. Dio Lewis har slet ikke indladt sig paa nogen Benævnelse af Øvelserne, men kun nummereret dem; hvorledes dette imidlertid er muligt under Udførelsen, naar Antallet af Ovelser løber op til omtrent 50, uden at afstedkomme Forvirring, er ikke let at fatte. Tydskerne have ikke alene optaget, men yderligere udviklet den svenske (Lings) Terminologi, men ere derved komne ind paa et Sprog, som med Rette er bleven revset og latterliggjort. Som Exempel skal jeg kun anfore følgende Benævnelse paa en Bevægelse: „Linksstreckrechtssprechhochspaltsitzende Rechts-Arm-Seitwärts-Aufwärts-Erhebung", der ingenlunde er nogen Undtagelse.

Jeg har nærmest fulgt Laisné, men afkortet saa meget som muligt og benyttet de Benævnelser, som ere betegnende og som ved vor egen pædagogiske Gymnastik have vundet Hævd i Sproget.

Afbildningerne, der ledsage Texten, ere tildeels efter Laisné, nemlig i de forberedende Ovelser og Ovelser med Kuglestang og Kuglestokke; Afbildningerne i Afsnittet om Ring-Ovelser ere tegnede efter Naturen af min ældste Søn; de der findes hos Lewis ere slet udforte, stygge og fremstille Ovelserne udforte af Mænd.

Redskaberne, som benyttes, ere en Kuglestang, to Ringe og to Kuglestokke; de ere beskrevne bag i Bogen og koste tilsammen her i Kjobenhavn 3 Rdlr. 32 Sk.

Kjøbenhavn i Oktober 1869.

A. G. Drachmann.

Almindelige Regler.

Det forudsættes som almindelig Regel, at ethvert Barn eller ung Pige, der benytter Gymnastik, er sundt, d. v. s. ikke lider af nogen Legemssvaghed eller Feil, som kunde forværres ved Legemsøvelserne; i Tvivlstilfælde bør den Paagjældende ikke begynde Gymnastiken, førend en Læges Mening er indhentet.

Et Barns Upasselighed eller Ildebefindende bør altid fritage det for Gymnastik.

Den bedste Tid for Legemsøvelser er en Formiddagstime, helst midt i Underviisningstiden, saaledes at denne bliver deelt ved Gymnastiktimen i to lige store Tidsafsnit.

Kort efter et rigeligere Maaltid bør ikke gymnasticeres, efter Middagsmaaltidet bør hengaae mindst to Timer.

Klædedragten bør være bekvem, let, ikke for varm; for unge Piger, der have lange Klæder, er en Blouse, et Par Beenklæder og et Par lette Sko (de sidste nødvendige for Alle) den hensigtsmæssigste Gymnastikdragt.

Førend Børnene begynde Gymnastikunderviisningen, bør det Lokale, som benyttes hertil, godt udluftes, hvilket bør gjentages, dersom flere Hold efter hverandre benytte det samme Lokale. At foretage Legemsøvelser i et varmt og med fordærvet Luft fyldt Værelse, vil være ganske at misforstaae og eludere den Virkning, man tilsigter. Om Sommeren bør Vinduerne

være aabne, om Vinteren er en Temperatur af 10—12° R. den meest passende.

Der bør altid begyndes med de mindst anstrengende Øvelser, derefter gaaes over til de kraftigere og igjen afsluttes med lettere.

Een Times Legemsøvelser daglig for et Barn eller en ung Pige. der holdes stillesiddende og beskjæftiget med aandeligt Arbeide i mange Timer af Døgnet og fortrinsviis om Vinteren, burde være almindelig Regel; een Times Gymnastik tre Gange ugenlig det Minimum, under hvilket man neppe vil kunne opnaae de gavnlige og varige Virkninger, man tilsigter.

Antallet af Elever bør ingensinde være større, end at Lærerinden med Lethed kan overkomme Tilsynet med hver enkelt Elev; til de forberedende Øvelser kan det være større, for en øvet Lærerinde, indtil 24, til Øvelserne med Redskaber mindre, ikke gjerne over 12. Heldigst er det ikke at have flere Elever i Gymnastiklokalet end dem, som øves; kan dette ikke opnaaes, deles de i to eller flere Hold, og bør det da være Regel, at hvert Hold kun foretager færre Øvelser ad Gangen for at Skiftning jevnlig kan finde Sted, og de Elever, som ikke øves, ikke skulle staae for længe ubeskjæftigede. Til disse Elever bør altid anvises en bestemt og bekvem Plads, som de ikke uden Tilladelse tør forlade, hvilket strengt bør overholdes, deels for ikke at forstyrre Øvelserne og deels for at forebygge, at Nogen kommer til Skade, hvilket fortrinsviis gjælder under Øvelserne med Kuglestokke.

Hver enkelt Øvelse bør kun gjentages et vist, indskrænket Antal Gange; en for hyppig Gjentagelse af den samme Øvelse trætter Eleven, virker sløvende og forhindrer at en for Legemets ligelige Udvikling nødvendig Afvexling af Øvelserne kan finde Sted. Paa den anden Side er det nødvendigt, at enhver Øvelse udføres med Præcision og Nøiagtighed i sin fulde Udstrækning, og at Lærerinden

bestandig har Øiet aabent for, at den tillige udføres smukt og klædeligt, og at navnlig al Militæriskhed banlyses.

Førend Lærerinden begynder Underviisningen, bør hun have taget Bestemmelse om, hvilke Øvelser, der skulle gjennemgaaes, og heri altid sørge for en passende Afvexling. For de yngre Børn, fra 6—7 til 9—10 Aars Alderen, ere de forberedende Øvelser, Gang- og Ordens-Øvelser og Øvelser med een Kuglestang de hensigtsmæssigste, derefter følge Øvelserne med Ringe, de blandede Øvelser og Øvelserne med to Kuglestænger i staaende Stilling; Kuglestokkene og de gaaende Kuglestangs-Øvelser ere bestemte udelukkende for ældre Elever. For de yngste Elever bør „Løften af Kuglestang med een Haand" ikke indøves, førend de igjennem de andre, lettere Øvelser have opnaaet saa megen Styrke, at de uden Anstrængelse og uden Vaklen kunne udføre dem; ere enkelte, svagere Børn med paa Partiet, betydes det disse, at de undlade at deeltage i disse Øvelser.

Forberedende Øvelser

ledsagede af Sang.

Iste Afdeling.

„Paa Plads!“

Eleverne stille sig ved Siden af hverandre, i lige Linie efter Høiden; den Høieste øverst tilvenstre for Lærerinden, Ansigtet vendt imod hende. Ved denne Opstilling er at paasee, at Eleverne ikke staa nærmere sluttede til hinanden end at de, med Armene frit nedhængende og sluttede til Kroppen, ved en liden Bevægelse med den høire Albu kunne berøre Naboens venstre Arm.

Forat Eleverne kunne udføre de paafølgende Øvelser uden deri at hindres af de nærmest staaende, commanderes:

„Tag Afstand til Venstre (Høire)!“

Eleven paa venstre (høire) Fløi bliver staaende og de øvrige Elever løbe ud til Siden, rette sig hurtig i en Arms Afstand til den befalede Side ved at lægge høire (venstre) flade Haand med strakt Arm paa Naboens Skulder.

„Hvil!“

Haanden falder igjen ned til Siden af Legemet.

„Tag dobbelt Afstand!“

Begge Arme strækkes ud og idet de berøre hinandens Fingerspidser fordobles Afstanden.

„Udgangsstilling!“

Legemet rettes godt, Hovedet iveiret, Skuldrene tilbage, Brystet frem, Armene frit hængende ned langs Legemets Sider, med Haandfladen indad, Benene tæt sammen og strakte, Hælene sammen, Fødderne saameget udad at de danne en Retvinkel.

„Hvil!“

Legemet indtager en mindre tvungen Stilling.

Hoftehvil er Udgangsstilling for alle Øvelserne, med Undtagelse af Armbevægelserne. Ved Commandoen: „I Stilling!“ lægges Hænderne fladt midt paa Hofterne, de fire Fingre fremtil, Tommelfingeren tilbage, Albuerne sænkes lidt nedad forat Skuldrene ikke skulle skydes iveiret, og Brystet godt frem. Forat indøve denne Stilling udføres følgende Øvelse; der befales:

Hoftehvil.

Sgb. Nr. 1: »Kom Mai« o. s. v.

„I Stilling!“

Hænderne lægges paa Hofterne o. s. v.

„Begynd!“

Armene føres ned langs Legemet „Een“, igjen i Hoftestillingen „To“ o. s. fr. til der befales:

„Holdt!“

Hilsen vexelv. og samt.

Sgb. Nr. 2: »God save« o. s. v.

Venstre Haand føres op til Hagen „Een“, derefter strækkes Armen ud foran Legemet „To“ og føres ned i Udgangsstilling „Tre“, høire Haand føres op til Hagen „Een“, strækkes ligeud „To“, i Udgangsstilling „Tre“ o. s. fr. til der commanderes:

„Holdt!“

Paa Befalingen „Samtidig"! føres begge Hænder op til Hagen „Een". strækkes ud foran Legemet „To" og føres med Haandfladen udad ned langs Siden af Legemet „Tre", hvorefter Bevægelsen fortsættes til der befales:

„Holdt!"

Denne Bevægelse maa udføres saa blødt og rundt som muligt.

Hoveddreining.

Sgb. Nr. 3: »Solen synker« o. s. v.

„I Stilling!"

„Begynd!"

Hovedet dreies saa langt som muligt tilvenstre „Een", ligeud „To", tilhøire „Tre", ligeud „Fire" o. s. fr. til der befales:

„Holdt!"

hvorefter Armene føres ned i Udgangsstilling, hvilket er en almindelig Regel for alle Ovelserne.

Hovedbøining.

Sgb. Nr. 3.

„I Stilling!"

„Begynd!"

Hovedet bøies ned saa Hagen berører Brystet „Een", ligeop „To", saalangt som muligt tilbage „Tre", ligeop „Fire" o. s. fr. til der befales:

„Holdt!"

Sidebøining.

Sgb. Nr. 6: »Den Jomfru er« o s. v.

„I Stilling!"

„Begynd!"

Overkroppen bøies langsomt og saameget som muligt til venstre Side „Een", hæves atter og den samme Bøining gjøres tilhøire „To" o. s. fr. til der befales:

„Holdt!"

Lændebøining.

Sgb. Nr. 6.

„I Stilling!"

Begge Arme strækkes lodret iveiret med Haandfladerne vendte fremefter.

„Begynd!"

Overkroppen bøies langsomt fremad og nedad, denne Bevægelse følges af Armene, som strækkes ned mod Jorden og med Fingerspidserne søge at berøre Fødderne „Een", nu hæves Overkroppen langsomt op igjen og bøies saa langt tilbage som muligt „To", derefter fremad o. s. fr. til der befales:

„Holdt!"

Under Bevægelsen maa Benene forblive strakte og Fødderne faste til Jorden.

Marsch paa Stedet.

Sgb. Nr. 5: »Igaar jeg fik« o. s. v.

Hertil bruges ikke Hoftehvil; Legemet indtager den almindelige Udgangsstilling.

Venstre Been og Fod strækkes rask frem, Vristen godt strakt „Een" og sættes tilbage i Udgangsstilling; derefter strækkes høire Been og Fod frem „To" o. s. fr. indtil der befales:

„Holdt!"

Fod- og Beenløften vexelv.

Sgb. Nr. 7: »Der gaaer Dands« o. s. v.

„I Stilling!"

„Begynd!"

Eleverne løfte sig op paa venstre Fodspids, strække samtidig høire Been og Fod tilbage „Een", i Udgangsstilling „To", derefter paa høire Fodspids og venstre Been og Fod tilbage „Tre", i Udgangsstilling „Fire" o. s. fr. indtil der befales:

„Holdt!"

Foddreining vexelv.

Sgb. Nr. 8: »Agnete hun stander« o. s. v.

„I Stilling!“

„Begynd!“

Venstre Fod dreies stærkt udad, uden at løftes fra Gulvet, „Een“, i Udgangsstilling „To“, høire Fod dreies stærkt udad „Tre“, igjen i Udgangsstilling „Fire“ o. s. fr. til der befales:

„Holdt!“

Overkroppen maa holdes fuldstændig rolig medens Øvelsen foretages; (Fødderne dreies uden at løftes fra Gulvet).

Fodløften og Beenstrækning til Siden vexelv.

Sgb. Nr. 9: »Stork, Stork« o. s. v.

„I Stilling!“

„Begynd!“

Venstre Fod dreies udad som i forrige Øvelse „Een“, løftes derefter fra Gulvet og strækkes stærkt ud til Siden, samtidig løfter Eleven sig paa









Fig. 1. Fodløften og Beenstrækning til Siden.

hoire Fodspids „To“, venstre Fod sættes tilbage i den udadvendte Stilling „Tre“, i Udgangsstilling „Fire“; samme Bevægelse med høire Fod o. s. fr. til der befales:

„Holdt!“

Løften paa Taaen med samlede Fødder.

Sgb. Nr. 10: »Klokkens Lyd« o. s. v.

„I Stilling!“

„Begynd!“

Begge Fødder fores tæt sammen „Een“, op paa Taaspidsen „To“, Hælene sættes til Gulvet „Tre“ og Fødderne dreies tilbage i Udgangsstilling „Fire“ o. s. fr. til der befales:

„Holdt!“

Løften paa Taaen med spredte Fødder.

Sgb. Nr. 10.

„I Stilling!“

„Begynd!“

Begge Fødder dreies saa saameget som muligt udad „Een“, hæves paa Taaspidsen „To“, Hælene sættes til Gulvet „Tre“ og Fødderne føres igjen i Udgangsstilling „Fire“ o. s. fr. til der befales:

„Holdt!“

Venstre — Høire om — Omkring.

Sgb. Nr. 4: »Jeg dreier mine Høns« o. s. v.

Venstre ... om er en $\frac{1}{4}$ Dreining paa venstre Hæl tilvenstre, Høire ... om er en $\frac{1}{4}$ Dreining paa hoire Hæl tilhøire. Omkring er en $\frac{1}{2}$ Dreining paa hoire Hæl tilhøire, saaledes at Ansigtet vender derhen, hvor før Nakken var. Venstre omkring er en $\frac{1}{2}$ Dreining paa venstre Hæl tilvenstre.

Ledsaget af den tilhørende Sang udfores Ovelsen saaledes:

Venstre ... om — Hoire ... om — Omkring — Hoire ... om — Venstre ... om — Hoire ... om — Venstre omkring.

Stillingen er som sædvanlig Hoftehvil.

Marsch.

Sgb. Nr. 5: »Igaar jeg fik min Troie« o. s. v. Sgb. Nr. 11: »Forgangen Nat« o. s. v.

Marsch er en almindelig Gang i Takt. Gangen foretages rigtigst i en Kreds eller Fiirkant, hvorved Lærerinden bør opholde sig udenfor Kredsen eller Fiirkanten, da hun derved bedst kan oversee Eleverne og saaledes lettere bliver istand til at rette de Feil, der begaaes:

Under Gangen maa imellem hver Elev være en Afstand af 2 à 3 Skridt.

„Venstre (Høire) om". — „Begynd!«

Ved Gangen paasees at Legemet bringes utvungent frem; at Armene ikke slingre, men bevæges naturligt frem og tilbage, saaledes at hoire Arm og venstre Been og høire Been og venstre Arm omtrent følges ad; at Knæet og Vristen strækkes ved hvert Skridt og Fodspidsen sættes noget udad; at Fødderne ikke krydse eller støde an paa hinanden, og at hverken Hælen eller Taaen sættes forst til Gulvet, men at næsten hele Fodens Underflade paa engang sættes til Gulvet; at Foden træder lige og ikke mere paa den udvendige end paa den indvendige Side; at Skridtene ere middelmaadig store, og at de staa i Forhold til Underlegemets Længde, samt at Overlegemets Holdning og Anstand er saaledes, som for beskrevet.

2den Afdeling.

Alle Øvelserne i anden Afdeling udføres med strakte Lemmer.

Armbevægelserne dannes af 3 Armstillinger: Ræk-, Kors- og Strækstillingen.

Rækstillingen er Armene udstrakte lige foran Legemet i Linie med Skuldrene, Haandfladen vendt indad.

Korsstillingen er Armene udstrakte til Siden i Linie med Skuldrene, Haandfladen vendt fremad.

Strækstillingen er Armene strakte lodret iveiret, Haandfladen vendt indad.

Ved Udførelsen af Armbevægelserne maa iagttages, som overhovedet ved alle Øvelser, hvor intet andet er bemærket, at Overkroppen holdes fuldstændig rolig og ikke følger Armenes Bevægelser. Hænderne holdes halvt lukkede og Armene fuldstændig strakte.

Armstrækning fremad og til Siden vexelviis og samtidig.

Sgb. Nr. 12: »Blåsan nu alla« o. s. v.

„Begynd!“

Venstre Arm føres i Rækstilling „Een“, derfra i Korsstilling „To“ og i Udgangsstilling „Tre“, samme Bevægelse med høire Arm o. s. fr. til der commanderes:

„Samtidig!“

hvorefter begge Arme paa engang udføre samme Bevægelse indtil

„Holdt!“

Armstrækning til Siden og fremad vexelviis og samtidig.

Sgb. Nr. 14: »Dybt i Havet« o. s. v.

„Begynd!“

Venstre Arm føres i Korsstilling „Een“, i Rækstilling „To“, i Udgangsstilling „Tre“, samme Bevægelse med høire Arm o. s. fr. indtil Commandoen:

„Samtidig! — „Holdt!“

Armstrækning fremad og opad vexelv. og samt.

Sgb. Nr. 20: »Aa kjøre Vat'n« o. s. v.

„Begynd!“

Venstre Arm i Rækstilling „Een“, i Strækstilling „To“ og gjennem Korsstillingen ned i Udgangsstilling „Tre“, derefter samme Bevægelse med høire Arm o. s. fr. til der befales:

„Samtidig!“ — „Holdt!“

Armstrækning til Siden og opad vexelv. og samt.

Sgb. Nr. 20.

„Begynd!"

Venstre Arm bringes i Korsstilling „Een", i Stræk-stilling „To", gjennem Rækstillingen i Udgangsstilling „Tre" og derefter samme Bevægelse med høire Arm o. s. fr. til der befales:

„Samtidig!" — „Holdt!"

Beenstrækning til Siden vexelv.

Sgb. Nr. 9; »Stork, Stork« o. s. v.

„I Stilling!"

„Begynd!"

Venstre Fod dreies udad „Een", Foden løftes og Benet strækkes stærkt ud til Siden, Vristen godt strakt, „To", derefter sættes Foden atter i udadvendt Stilling „Tre" og i Udgangsstilling „Fire", samme Bevægelse med høire Been o. s. fr. til der befales:

„Holdt!"



1 2



3 4

Fig. 2. Beenstrækning til Siden vexelviis.

Knæbøining.

Sgb. Nr. 5: »Igaar jeg fik min Trøie« o s. v.

„I Stilling!“

„Begynd!“

Venstre Fod løftes fra Gulvet og Benet bøies i Knæet, Vristen strækkes „Een“, tilbage i Udgangsstilling, høire Fod løftes og Knæet bøies „To“, tilbage i Udgangsstilling o. s. fr. til der befales:

„Holdt!“

Armbevægelse tilbage vexelv. og samt.

Sgb. Nr. 15: »Vil du, vil du«, o. s. v.

Venstre Arm føres strakt tilbage saa langt som muligt „Een“, i Udgangsstilling „To“, høire Arm tilbage paa samme Maade „Tre“, i Udgangsstilling „Fire“, saaledes fortsættes til der befales:

„Samtidig!“ — „Holdt!“

Armbevægelse tilbage og fremad vexelv. og samt.

Sgb. Nr. 17: »Roselil« o. s. v.

Venstre Arm føres strakt tilbage „Een“, gjennem Udgangsstilling i Rækstilling „To“ og igjen i Udgangsstilling „Tre“;. Bevægelsen begynder saa med høire Arm og saaledes fortsættes til der befales:

„Samtidig!“ — „Holdt!“

Balanceerbevægelse.

Sgb. Nr. 16: »Hurra min Jente« o. s. v.

„I Stilling!“

„Begynd!“

Venstre Fod løftes og Benet strækkes tilbage, uden at Overkroppen bøies fremad „Een“, derefter føres Benet rask gjennem Udgangsstillingen frem foran Legemet, Overkroppen bøies tilbage „To“

og Foden sættes atter i Udgangsstilling „Tre“, høire Been føres tilbage „Een“, frem o. s. fr. til der befales:

„Holdt!“

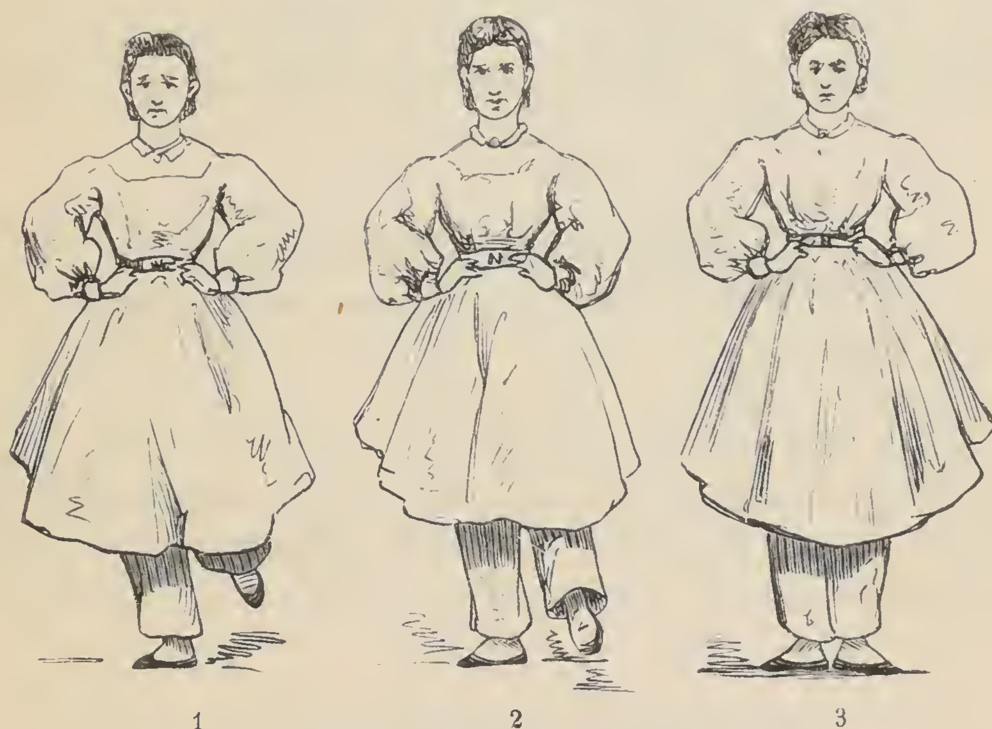


Fig. 3. Balanceerbevægelse.

Armkredsdreining fremad vexelv. og samt.

Sgb. Nr. 19: »Mester Jacob« o. s. v.

„Begynd!“

Venstre Haand dreies med Haandfladen fremad og Armen føres saa langt som muligt tilbage, løftes saa, idet den beskriver en Kreds fremefter, lodret iveiret „Een“, fortsætter Kredsen nedad og føres i Udgangsstilling „To“, hvorefter samme Bevægelse foretages med høire Arm o. s. fr. til der befales:

„Samtidig!“ — „Holdt!“

Armkredsdreining tilbage vexelv. og samt.

Sgb. Nr. 19.

„Begynd!"

Venstre Arm føres fremad, løftes, idet den beskriver en Kreds tilbage, lodret iveiret „Een", fortsætter Kredsen nedad og føres i Udgangsstilling „To", hvorefter Bevægelsen begynder med høire Arm o. s. fr. til der befales:

„Samtidig!" — „Holdt!"

Beenkredsdreining fremad vexelv.

Sgb. Nr. 18: »Alvorlig staae de Buske smaae« o. s. v.

„I Stilling!"

„Begynd!"

Venstre Fod løftes fra Gulvet, Vristen strækkes og Benet føres strakt tilbage, beskriver en Kreds, saa stor som mulig udad „Een", fortsætter Kredsen fremad og føres i Udgangsstilling „To", samme Bevægelse med høire Fod o. s. fr. til der befales:

„Holdt!"

Beenkredsdreining tilbage vexelv.

Sgb. Nr. 18.

„I Stilling!"

„Begynd!"

Venstre Been strækkes frem, Benet føres i en stor Kreds udad „Een", fortsætter Kredsen tilbage og bringes i Udgangsstilling „To", samme Bevægelse med høire Been til der befales:

„Holdt!"

Armsamling.

Sgb. Nr. 21: »Kukuk« o. s. v.

Hænderne dreies med Haandfladerne frem, Fingrene tæt sluttende til hinanden og strakte, begge Arme føres langsomt, uden at bøies,

udad op over Hovedet, hvor Tommelfingrene mødes „Een", derefter paa samme Maade langsomt ned i Udgangsstilling „To" o. s. fr. til der befales:

„Holdt!"

3die Afdeling.

I denne Afdeling ere Armbevægelserne dannede af de samme Stillinger, som i den foregaaende, men i Forening med en ny, nemlig Bøistillingen. Armens Bøistilling er Armen bøiet i Albuledet med Fingerspidserne op til Skulderen. Benet har to bøiede Stillinger, hvoraf Beenbevægelserne i denne Afdeling udledes, Fremboi- og Bøistillingen. Den første er Benet bøiet fremad i Hofte- og Knæled; Knæet løftet saa høit op mod Brystet som muligt, Foden strakt. Bøistillingen er Benet bøiet i Knæledet og Hofteledet strakt saa meget som muligt tilbage.

Knæløften.

Sgb. Nr. 23: »Dengang jeg drog afsted« o. s. v.

„I Stilling!"

„Begynd!"

Venstre Been løftes op i Frembøistillingen „Een" og sættes derefter i Udgangsstilling, høire Been løftes paa samme Maade „To", derefter i Udgangsstilling o. s. fr. til der befales:

„Holdt!"

Knæbøining og Beenstrækning tilbage vexelv.

Sgb. Nr. 23.

„I Stilling!"

„Begynd!"

Venstre Been løftes i Boistillingen „Een". igjen i Udgangsstilling,

derefter løftes høire Been paa samme Maade „To“ og bringes i Udgangsstilling o. s. fr. til der befales:

„Holdt!“

Halvfrembøistaaende Beenstrækning vexelv.

Sgb. Nr. 27: »Med munter Sang« o. s. v.

„I Stilling!“

„Begynd!“

Venstre Been løftes halvt op i Frembøistilling „Een“, strækkes derpaa frem foran Legemet „To“ og ned i Udgangsstilling „Tre“; derefter samme Bevægelse med høire Been o. s. fr. til der befales:

„Holdt!“

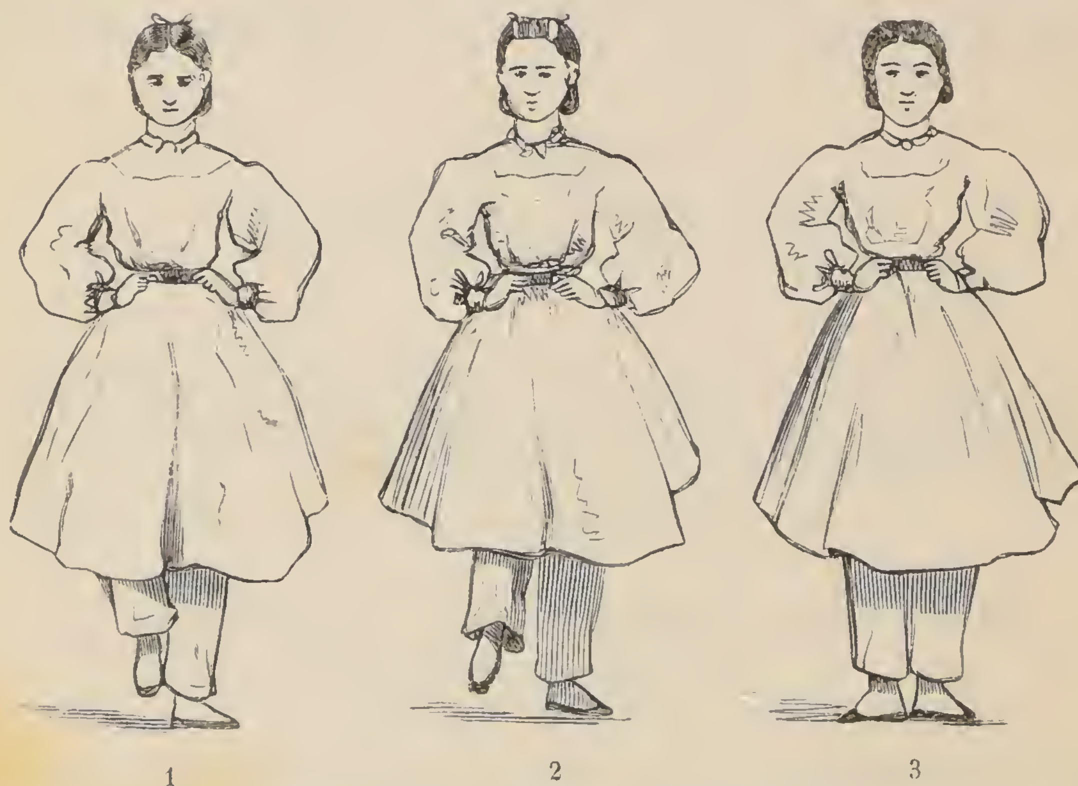


Fig. 4. Halvfrembøistaaende Beenstrækning.

Knæløften og Beenstrækning fremad vexelv.

Sgb. Nr. 27.

„I Stilling!“

„Begynd!“

Venstre Been løftes heelt op i Frembøistillingen „Een“, strækkes lige ud foran Legemet „To“, tilbage i Udgangsstilling „Tre“; samme Bevægelse med høire Been o. s. fr. til der befales:

„Holdt!“



1 2 3

Fig. 5. Knæløften og Beenstrækning fremad.

Knæløften og Beenstrækning til Siden vexelv.

Sgb. Nr. 29: »Jeg lever rolig« o. s. v.

„I Stilling!“

„Begynd!“

Foden strækkes og Knæet løftes „Een“, derefter strækkes Benet

ud til Siden „To“ og sættes i Udgangssstilling „Tre“; samme Bevægelse med høire Been o. s. fr. til der. befales:

„Holdt!“



Fig. 6. Knæløften og Beenstrækning til Siden vexelviis.

Knæløften med Beenkredsdreining vexelv.

Sgb. Nr. 33: »Vinteren kommer« o. s. v.

„I Stilling!“
„Begynd!“

Venstre Been løftes op i Fremboistillingen „Een“ og strækkes lige ud og føres i en Kreds til Siden „To“, fortsætter Kredsen til-

bage og bringes i Udgangsstilling „Tre“, derefter samme Bevægelse med høire Been o. s. fr. til der befales:

„Holdt!“



Fig. 7. Knæløften med Beenkredsdreining.

Beenkredsdreining med Knæløften vexelv.

Sgb. Nr. 30: »Hist hvor Veien« o. s. v.

„I Stilling!“

„Begynd!“

Venstre Been strækkes lige ud fortil og løftes i Hofteleddet „Een“, føres i en Kreds til Siden, fortsætter Kredsen tilbage og løftes i Frembøistilling „To“, i Udgangsstilling „Tre“; samme Bevægelse med høire Been o. s. fr. til der befales:

„Holdt!“



Fig. 8. Beenkredsdreining med Knæløften.

Armboining og Strækning fremad vexelv. og samt.

Sgb. Nr. 24: »Hvem er det dog« o. s. v.

„Begynd!"

Venstre Arm føres i Bøistilling „En", i Rækstilling „To", tilbage i Bøistilling „Tre", og med Fingerspidserne nedad i Udgangsstilling „Fire", derefter samme Bevægelse med højre Arm o. s. fr. til Befalingen:

„Samtidig!" — „Holdt!"

(Naar Armen føres fra Bøistillingen i Udgangsstillingen maa dette altid skee med Fingerspidserne vendte nedad).

Armboining og Stræk-ning til Siden vexelv. og samt.

Sgb. Nr. 25: »Vift stolt« o. s. v.

„Begynd!"

Venstre Arm føres i Bøistilling „Een", derfra i Korsstilling „To", igjen i Bøistilling „Tre", og i Udgangsstilling „Fire"; samme Bevægelse med høire Arm o. s. fr. til Befalingen:

„Samtidig!" - „Holdt!"



Armboining og Stræk-ning opad vexelv. og samt.

Sgb. Nr. 26: »Mens Nordhavet bruser« o. s. v.

„Begynd!"

Venstre Arm føres i Bøistilling „Een", derfra op i Strækstilling „To", tilbage i Bøistilling „Tre", og i Udgangstilling „Fire"; samme Bevægelse med høire Arm og saa fremdeles til der befales:

„Samtidig!" - „Holdt!"

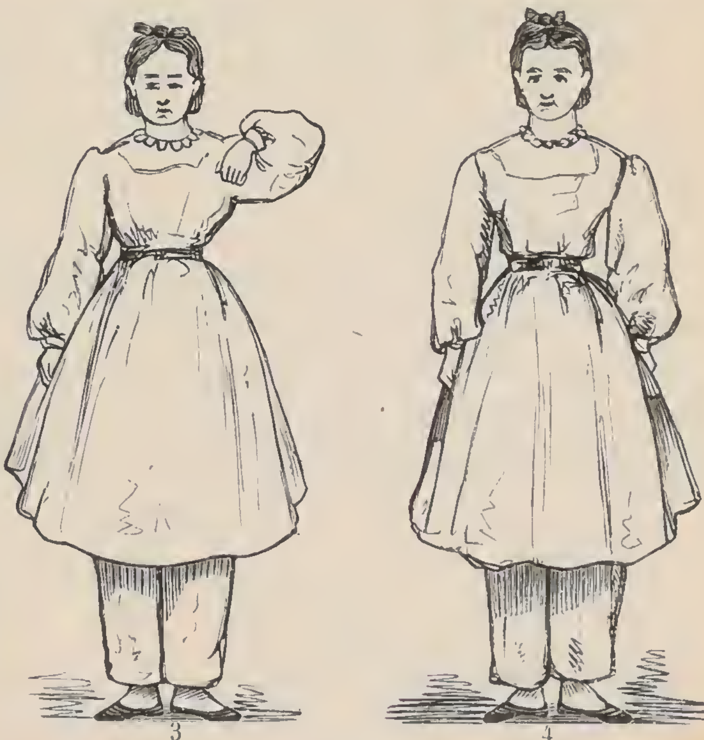


Fig. 9. Armboining og Strækning opad vexel.

Armbøining og Strækning til Siden og opad samt.

Sgb. Nr. 31: »Skovens dybe, stille Ro«.

„Begynd!"

Begge Arme føres op langs Legemet og gjennem Bøistillingen ud i Korsstillingen „Een", gjennem Bøistillingen langs Legemet i Udgangsstilling „To", gjennem Bøistillingen i Strækstillingen „Tre", og tilsidst langs Legemet i Udgangsstilling „Fire", saaledes fortsættes til der befales:

„Holdt!"

Naar Armene føres gjennem Bøistillingen i en af de andre Stillinger, maa dette skee uden at foraarsage nogen Standsning i Bevægelsen; Hænderne maae under hele Øvelsen føres op og ned langs Legemet og glide forbi Skuldrene med saa blød og rund en Bevægelse som muligt.

Neien med samlede og spredte Fødder.

Sgb. Nr. 28: »En deilig ung Ridder« o. s. v.

Med samlede Fødder.

„I Stilling!"

„Begynd!"

Ved „Begynd" føres Fødderne tæt sammen, Benene maae slutte tæt til hinanden under hele Øvelsen „Een", derefter bøies Knæene saa meget som muligt, Overkroppen holdes fuldstændig rank „To", fra den bøiede Stilling reiser man sig lige op „Tre", og bringer Fødderne i Udgangsstilling „Fire"; saaledes fortsættes til der befales:

„Holdt!"

Med spredte Fødder.

„I Stilling!"

„Begynd!"

Fødderne forblive i Udgangsstilling, ved „Begynd" løfter Eleven sig op paa Taaspidsen „Een", bøier sig derefter ned i Knæene med

disse godt udad til Siden „To“, derefter rettes Legemet og man løfter sig igjen paa Taaspidsen „Tre“, Hælene til Gulvet „Fire“, og saa fremdeles til Befalingen:

„Holdt!“



1



2

Fodbevægelse paa Hæl og Taa fremad og til Siden vexelv.

Sgb. Nr. 32: »Tsching da — da — ra — da« o. s. v.

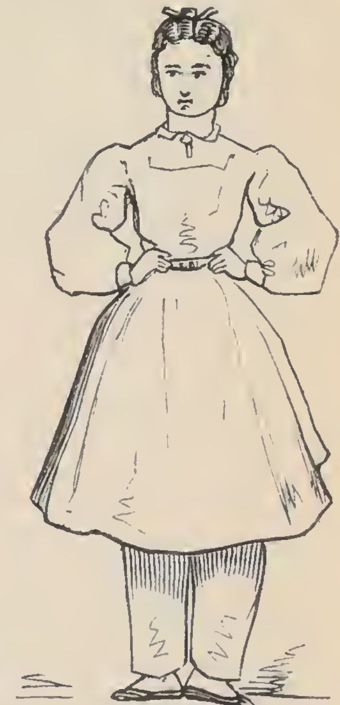
„I Stilling!“
„Fremad!“
„Begynd!“

Venstre Fod sættes frem med Hælen til Gulvet „En“, derefter sættes Taaspidsen, hvor Hælen stod „To“, atter Hælen paa samme Sted „Tre“, og i Udgangsstilling „Fire“, samme Bevægelse med højre Fod og saa fremdeles til der befales:

„Holdt!“



3



4

Fig. 10. Fodbevægelse paa Hæl og Taa til Siden.

„Til Siden!“
„I Stilling!“
„Begynd!“

Samme Bevægelse som den foregaaende, kun at Foden sættes lige ud til Siden og Overkroppen dreies efter Foden.

Gangstaaende Armbøining og Strækning opad vexelv.

Sgb. Nr. 34: »Og Katten« o. s. v.

„Begynd!“

Idet høire Fod sættes ud til Siden bringes venstre Arm i Hoftehviil, højre Arm i Bøistilling og venstre Been bøies i Knæet tilbage „En“, venstre Been strækkes tilbage, venstre Arm glider fra Hoften ned langs Laaret og samtidig føres høire Arm fra Bøistillingen i Strækstillingen „To“, derefter indtages Udgangsstilling „Tre“, venstre Fod sættes til Siden, høire Arm i Hoftehviil, høire Been bøiet, venstre Arm i Bøistillingen, og saa fremdeles til Befalingen:

„Holdt!“

Øvelser med Kuglestang.

Paa Befalingen „Øvelser med Kuglestang!“ begive Eleverne sig hen til den Række (Reol), hvor Kuglestængerne ere opstillede og tage med Orden og Ro hver sin Kuglestang, som de omfatte med den høire Haand tæt op under Kuglen; holdende Stangen i denne lodrette Stilling, begiver Enhver sig hen paa sin Plads.

Paa Befalingen „Læg Stangen!“ fattes denne paa Midten med den høire Haand og lægges, uden at foraarsage Støi, foran Elevens Fødder paa Gulvet. Afstanden mellem Eleverne maa være saa stor, at Stangen kan bevæge sig frit i de forskjellige Retninger uden at støde an mod Naboerne; der bør være mindst en halv Alens Afstand imellem hver Stang.

1ste Øvelse.

Loften med venstre Haand, venstre Fod frem.

„Tag Stangen!“
„I Stilling!“
„Begynd!“

Paa Befalingen „Tag Stangen!“ fattes denne paa Midten med venstre Haand, Tommelfingeren nedad, og holdes, naar Legemet er opreist, i vandret Stilling med Haandryggen fortil, hvilende paa det venstre Laar. „I Stilling!“ venstre Fod sættes frem, Fodspidsen

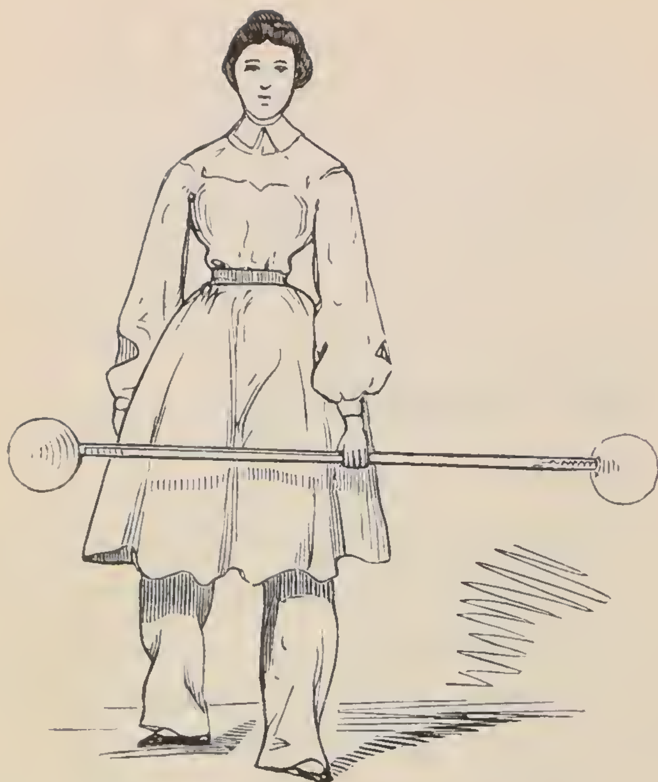


Fig. 1. Løften med een Haand.

noget udadvendt, høire Skulder noget tilbagetrukken, den høire Arm frit nedhængende, Hovedet opreist, Øinene vendte i Retning af den venstre Fod (see Fig. 1). Paa Befalingen „Begynd!“ føres Stangen ned til Gulvet, berørende dette, foran Foden. Legemet er vendt noget tilvenstre, det venstre Knæled bøiet, det høire Been strakt, den høire Arm er holdt ind til Siden af Legemet, den høire Haand lukket. Der tælles „Een“ idet Kuglerne berøre Gulvet (see Fig. 2). Herefter føres Stangen op langs Legemet indtil Armen er udstrakt over Hovedet, Kroppen noget tilbagebøiet, hvilende paa

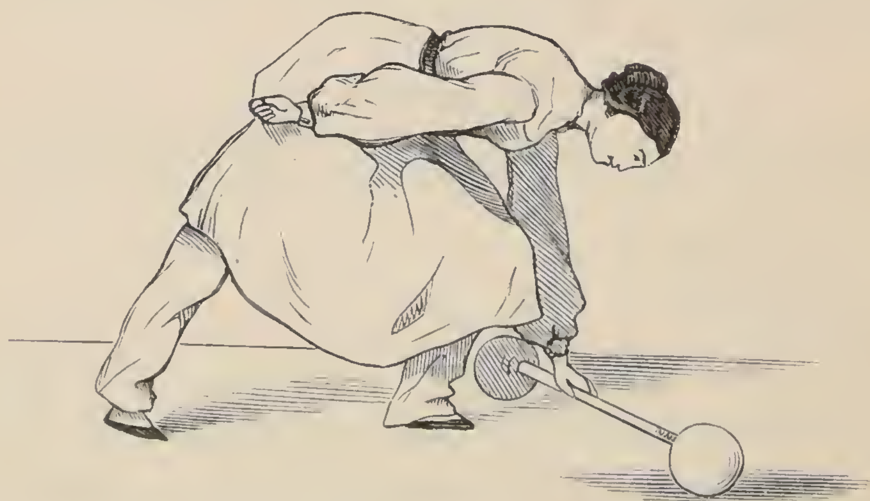


Fig. 2. Løften med een Haand.

hoire Fod, Oinene heftede paa venstre Haand, som holder Stangen fuldstændig vandret, den høire Arm hængende utvungen nedad langs Legemet (see Fig. 3). Der tælles „To“ idet denne Stilling indtages. Efter et ganske kort Ophold boies Haandleddet og Stangen føres i lige Linie langs Legemet nedad tilbage til den første Stilling. der tælles „Een“ og atter op i den anden Stilling „To“ og saa fremdeles indtil der befales „Holdt!“, hvorpaa den venstre Fod sættes ved Siden af den hoire, Stangen lægges paa Gulvet og Hvilstillingen indtages.

Samme Øvelse foretages med høire Haand og høire Fod frem.



Fig. 3. Løften med een Haand.

Det koster i Begyndelsen nogen Anstrengelse, især for yngre Børn, at holde og føre Stangen vandret, hvilket dog, naar Stangens Dimensioner ere svarende til Barnets Alder og Udvikling, snart læres. Det er unødvendigt at holde meget fast om Stangen; den haandteres tvertimod lettere og Bevægelsen bliver friere og smukkere, naar den holdes og føres med en let Haand, endog naar Bevægelsen udfores kraftig. Idet Stangen fores forbi Brystet, saavel op- som nedefter, bøies Haandleddet, hvilket letter Bevægelsen og gjør den mere afrundet. Disse Øvelser maa, naar de ikke skulle tabe noget af deres Ynde, aldrig udføres meget hurtig.

2den Øvelse.

Løften med venstre Haand og høire Fod frem og omvendt.

„Tag Stangen!“
„I Stilling!“
„Begynd!“

Bevægelsen udføres i samme Orden og paa samme Maade som foregaaende, kun med den Forskjel, at det her er med venstre Haand og høire Fod frem og omvendt.

Disse Øvelser bør ikke foretages den ene umiddelbart efter den anden, men skydes ind imellem de andre, saaledes, at der bliver en stadig Afvexling med forskjelligartede Bevægelser. Heller ikke bør hver enkelt Øvelse gjentages for ofte, 3—4 Gange vil i Reglen være tilstrækkelig.

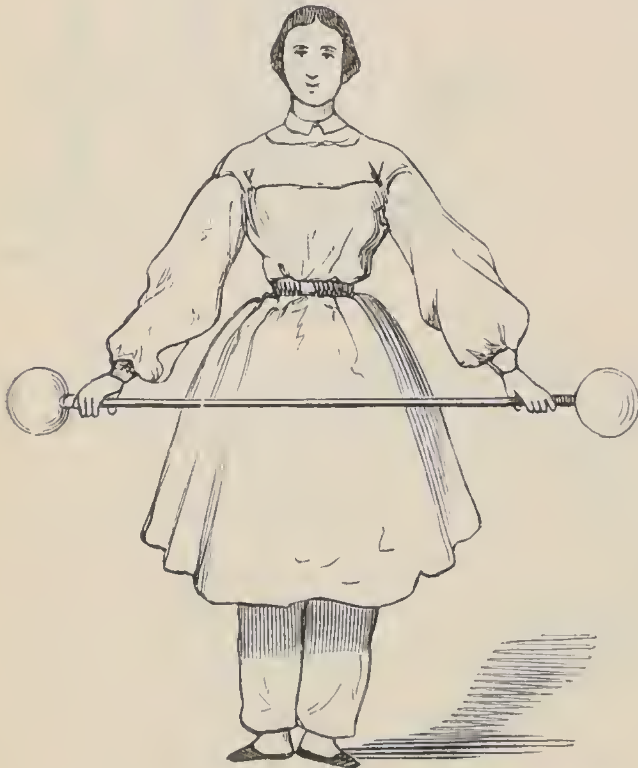


Fig. 4. Kredsbevægelse omkring Legemet.

3die Øvelse.

Kredsbevægelse omkr. Legemet, til Venstre og Høire.

„Til Venstre!“
„Tag Stangen!“
„Begynd!“

„Tag Stangen!“ denne fattes med begge Hænder nærved Kuglerne, Tommelfingrene nedad og holdes vandret med frit nedhængende Arme foran Legemet (see Fig. 4). Paa Befalingen „Begynd!“ løftes den høire Kugle fra Høire til

Venstre, indtil den høire Forarm er kommen op over Hovedet uden at berøre dette, den venstre Haand giver kun saa meget efter, at Stangen kan dreies i Haanden, Legemet holdes rolig (see Fig. 5).



Fig. 5. Kredsbevægelse omkring Legemet.

Uden at standse føres Stangen nedefter, idet den ligesom smøges bag om Legemet, indtil begge Arme ere fuldstændig udstrakte og der tælles „Een", naar denne Stilling er indtaget, i hvilken hverken Maven maa være fremskudt eller Lænden stærkt bøiet (see Fig. 6). Derefter løftes den venstre Kugle og føres tilhøire op over Hovedet ned foran Legemet indtil Stangen indtager Udgangsstillingen (Fig. 4) og der tælles „To". Saaledes fortsættes afvexlende fra Høire til

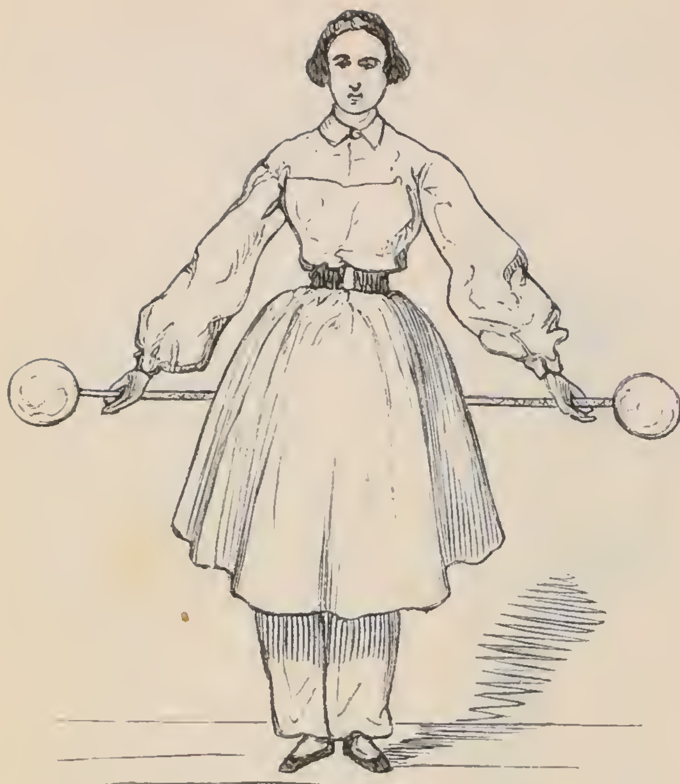


Fig. 6. Kredsbevægelse omkring Legemet.

Venstre og fra Venstre til Høire indtil der befales „Holdt“, hvorpaa Udgangsstillingen indtages.

Naar denne Øvelse udføres godt, er der ingen Standsning paa noget Punkt under Udførelsen og Legemet, med Undtagelse af Armene, bevæges meget lidt. I Begyndelsen falder det vanskeligt at faae Armene heelt udstrakte bag paa Ryggen, hvilket dog med nogen Øvelse snart læres. Denne Øvelse kan gjentages 10—12 Gange.

Kredsbevægelse omkring Legemet til Høire

udføres i samme Orden og paa samme Maade, kun med den Forskjel, at venstre Kugle løftes først og føres til høire Side.

4de Øvelse.

Løften med begge Hænder, venstre (høire) Fod frem.

»Tag Stangen!“
„I Stilling!“
„Begynd!“

„Tag Stangen!“ denne fattes med begge Hænder, omtrent en Haandsbredde fjernet fra Kuglerne og holdes i den Stilling som Fig. 4

angiver. „I Stilling!“ sættes venstre Fod frem. „Begynd!“ Legemet bøies forover, Stangen føres ned mod Gulvet foran venstre Fod, venstre Knæled bøiet, høire Been strakt; der tælles „Een“ idet Kuglerne berøre Gulvet (see Fig. 7). Efter en lille Pause løftes



Fig. 7. Løften med begge Hænder.

Stangen og føres i en lige Linie langs med Legemet indtil op over Hovedet, saa høit som muligt, og der tælles da „To“. Benene ere strakte, Legemet noget bagoverbøiet og hvilende paa høire Hofte, Hovedet tilbageboiet, Øinene heftede mod Stangen (see Fig. 8). Derefter bøies Haandleddene og Stangen føres paa samme Maade tilbage til den første Stilling, idet der atter tælles „Een“ og saa fremdeles indtil der befales „Holdt!“ hvorpaa venstre Fod sættes ved Siden af høire og Stillingen i Fig. 4 indtages.

Denne Øvelse er baade smuk og lægger Beslag paa den største Deel af Legemets Muskelpartier, naar den udøves med nogen Kraft. Den kan gjentages 3—4 Gange.



Fig. 8. Løften med begge Hænder.

5te Øvelse.

Dobbelt Kredsbevægelse fremad.

„Tag Stangen!"
„I Stilling!"
„Begynd!"

„Tag Stangen!" denne fattes med begge Hænder paa sædvanlig Maade nærved Kuglerne og holdes i Udgangsstilling (Fig. 4). „I Stilling!" den venstre Kugle føres hen til den høire Hofte, hvor-

paa den hviler, den høire Kugle op over Hovedet saaledes at Stangen kommer til at staa lodret mod høire Side af Legemet, høire Arm udstrakt langs med Stangen, Hovedet noget tilbagebøiet,



Fig. 9. Dobbelt Kredsbevægelse fremad.

Øinene rettede mod den øverste Kugle. „Begynd!“ den øverste Kugle sænkes og føres fremad og til Venstre samtidig med at Legemet og høire Arm følger denne Bevægelse, idet høire Haand glider noget nedad Stangen; venstre Kugle bliver staaende mod høire Hofte og afgiver Dreiepunktet for Bevægelsen; der tælles „Een“, hvorpaa

Stangen dreies i en Kreds foran Ansigtet og høire Kugle, som før var øverst, føres nu ned til venstre Høfte og den første Udgangsstilling indtages, men i omvendt Orden, høire Kugle ved venstre Hofte, venstre



Fig. 10. Dobbelt Kredsbevægelse fremad.

Arm og Haand udstrakte langs Stangen; der tælles „To“ (see Fig. 9 og 10). Paa samme Maade fortsættes uden Ophold indtil der befales „Holdt!“, hvorpaa den sædvanlige Udgangsstilling indtages.

Denne Øvelse kan gjentages 4—6 Gange til hver Side.

6te Øvelse.

Dobbelt Kredsbevægelse tilbage.

„I Stilling!“

„Begynd!“

„I Stilling!“ Den samme Stilling indtages, som anført i foregaaende Øvelse (see Fig. 10). „Begynd!“ Legemet bøies stærkt tilbage og dreies samtidig noget fra venstre mod høire, idet Stangen følger denne Bevægelse; der tælles „Een“, hvorpaa Stangen ligesom i foregaaende Øvelse dreies foran Ansigtet og den Kugle som var opad nu kommer til at hvile ved Hoften paa den modsatte Side; der tælles „To“ og saa fremdeles.

Denne Øvelse er vanskeligere at udføre end den foregaaende, især naar den skal udføres smukt. Ryggen maa bøies godt bagover, Hovedet ligeledes holdes tilbagebøiet og Bevægelserne maa skee uden Afbrydelse med en jevn Hastighed. Den gjentages 4—6 Gange til hver Side.

7de Øvelse.

Lodret Bevægelse bagtil med Knæbøining.

„Begynd!“

„Begynd!“ Fra Udgangsstillingen (Fig. 4) føres den høire Kugle langs Legemet til venstre Side op over Hovedet, den høire Forarm holdes bøiet i Albuledet over dette, Stangen lodret bag det venstre Skulderblad, den venstre Haand med udstrakte Fingre, Haandfladen fremad, følger Bevægelsen; Knæene bøies indtil den venstre Kugle har naaet den venstre Hæl. Legemet holdes lodret og i Ligevægt og der tælles „Een“. Derefter strækkes Knæene og Stangen føres tilbage til

Udgangsstillingen idet der tælles „To". Paa samme Maade føres den venstre Kugle med bøiet Forarm over Hovedet o. s. fr. indtil der befales: „Holdt!"



Fig. 11. Lodret Bevægelse bagtil med Knæbøining.



Fig. 12. Lodret Bevægelse bagtil med Knæbøining.

Den vanskelige Del af Opgaven er at holde Legemet i Ligevægt idet Knæene bøies; Bevægelsen maa ikke udføres hurtig; den kan gjentages 5—6 Gange til hver Side.

8de Øvelse.

Sideboining med samlede Fødder.

„I Stilling!“

„Begynd!“

„I Stilling!“ Stangen føres langs med Legemet over Hovedet og holdes saa vandret med udstrakte Arme, Oinene fæstede paa Stangen (see Fig. 13). „Begynd!“ Hovedet og Legemet bøies til venstre og



Fig. 13. Sidebøining med samlede Fødder.



Fig. 14. Sidebøin. med saml. Fødder

Stangen føres ned mod venstre Side indtil den indtager en lodret Stilling, høire Forarm bøiet over Hovedet, Knæene ganske lidt bøiede; der tælles „Een“ (see Fig. 14), derefter hæves Stangen igjen og føres

paa samme Maade over Hovedet til høire idet Hovedet og Legemet bøies til denne Side og der tælles „To“ o. s. fr. indtil der befales:

„Holdt!“

hvorefter den almindelige Udgangsstilling indtages.

Naar Øvelsen skal udføres smukt, maa ingen Dreining af Legemet finde Sted idet det bøies til Siden og hele Overkroppen maa deltage i Bøiningen. Øvelsen foretages 4—6 Gange til hver Side.

9de Øvelse.

Kredsbevægelse fremad, venstre (høire) Fod frem.



Fig. 15. Kredsbevægelse fremad.

„I Stilling!“

„Begynd!“

„I Stilling!“ Venstre Fod sættes et godt Skridt frem foran høire. „Begynd!“ Stangen føres, idet Haandledene bøies noget tilbage, langs med Legemet op forbi Ansigtet og op over Hovedet samtidig med at Legemet og Hovedet bøies stærkt tilbage (see Fig. 15). Idet Stangen passerer Ansigtet bøies Haandledene den modsatte Vei, Fingrene krummes opefter, der tælles „Een“. Uden at standse føres Stangen med udstrakte Arme og fremadbøiet Legeme saa langt som mulig fremefter, idet man lader

Stangen beskrive en saa vid Kreds som mulig (see Fig. 16); naar Stangen er længst fjernet fra Legemet tælles „To“. Uden Afbrydelse føres Stangen atter ind til Legemet og langs med dette forbi Ansigtet o. s. fr. indtil der befales:

„Holdt!“

hvorpaa Foden trækkes tilbage og den sædvanlige Udgangsstilling indtages.

Paa samme Maade forholdes med den samme Øvelse, men med høire Fod frem.



Fig. 16. Kredsbevægelse fremad.

10de Øvelse.

Kredsbevægelse tilbage, venstre (høire) Fod frem.

„I Stilling!“

„Begynd!“

„I Stilling!“ som foregaaende Øvelse. — „Begynd!“ Stangen føres først ud i Kreds nedad saa langt fra Legemet som muligt og derefter op over Hovedet langs med Legemet nedad og saa fremdeles paa samme Maade og i samme Orden som foregaaende. Hvor der taltes „Een“ ved den foregaaende, tælles „To“ her o. s. v.

Naar disse Øvelser udføres med nogen Energi, ere de meget kraftige og tjene til at øve og styrke hele Muskelsystemet. Enhver især kan gjentages 3—4 Gange.

11te Øvelse.

Kredsbevægelse til Siden, til venstre og høire.

(Til venstre).

„Begynd!"

„Begynd!" Fra den sædvanlige Udgangsstilling føres Stangen, som under hele denne Øvelse holdes vandret, til venstre i en Kreds opad

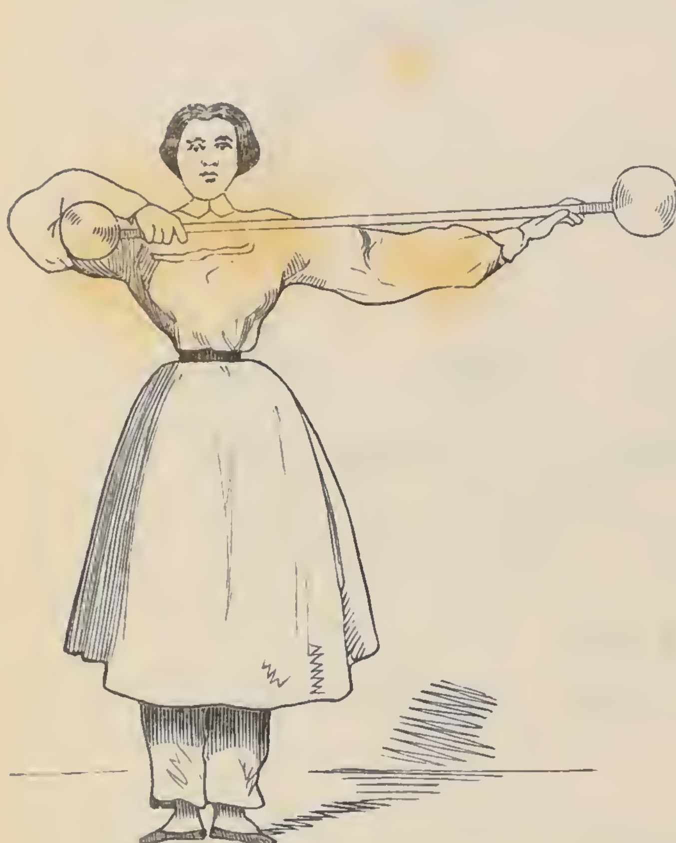


Fig. 17. Kredsbevægelse til Siden.

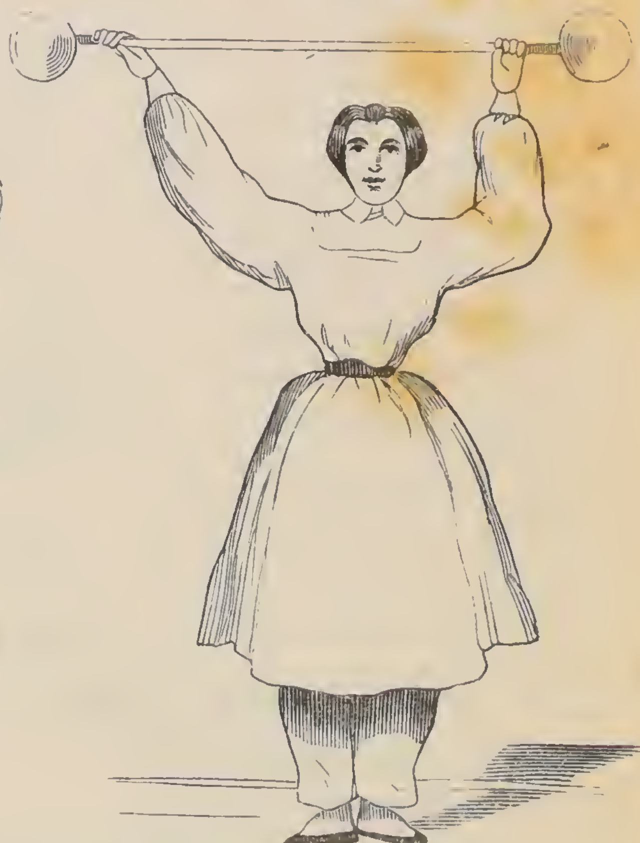


Fig. 18. Kredsbevægelse til Siden.

over Hovedet og derefter til høire nedad til Udgangsstillingen og saa fremdeles (see Fig. 17 og 18). Haandledene føie sig efter Stangens Bevægelser, Armene udstrækkes saa langt som muligt til Siderne og Bevægelsen fortsættes uafbrudt indtil der befales „Holdt!" Naar Stangen er længst ude til venstre tælles „Een" og naar den er længst ude til høire tælles „To".

Denne Øvelse tjener især til at smidiggjøre Skulder- og Haandlede. Bevægelsen maa udføres med samme Hastighed gjennem hele Kredsen, og kun Armene, ikke Kroppen, maa udføre Bevægelsen. Den gjentages 6—8 Gange.

12te Øvelse.

Lodret Løften med begge Hænder til høire og venstre.

„Begynd!“

„Begynd!“ Stangen hæves fra Udgangsstillingen med høire Haand saa høit som muligt op imod venstre Side, glidende igjennem venstre Haand indtil denne møder den høire. Legemet, som hviler paa venstre Fod, strækkes det mest mulige, den høire Fod berører Gulvet kun med Fodspidsen, Øinene ere heftede paa den øverste Kugle (see Fig. 19). Efter en lille Pause føres Stangen atter nedefter glidende igjennem venstre Haand indtil denne har naaet den øverste Kugle, hvorefter Stangen atter med en

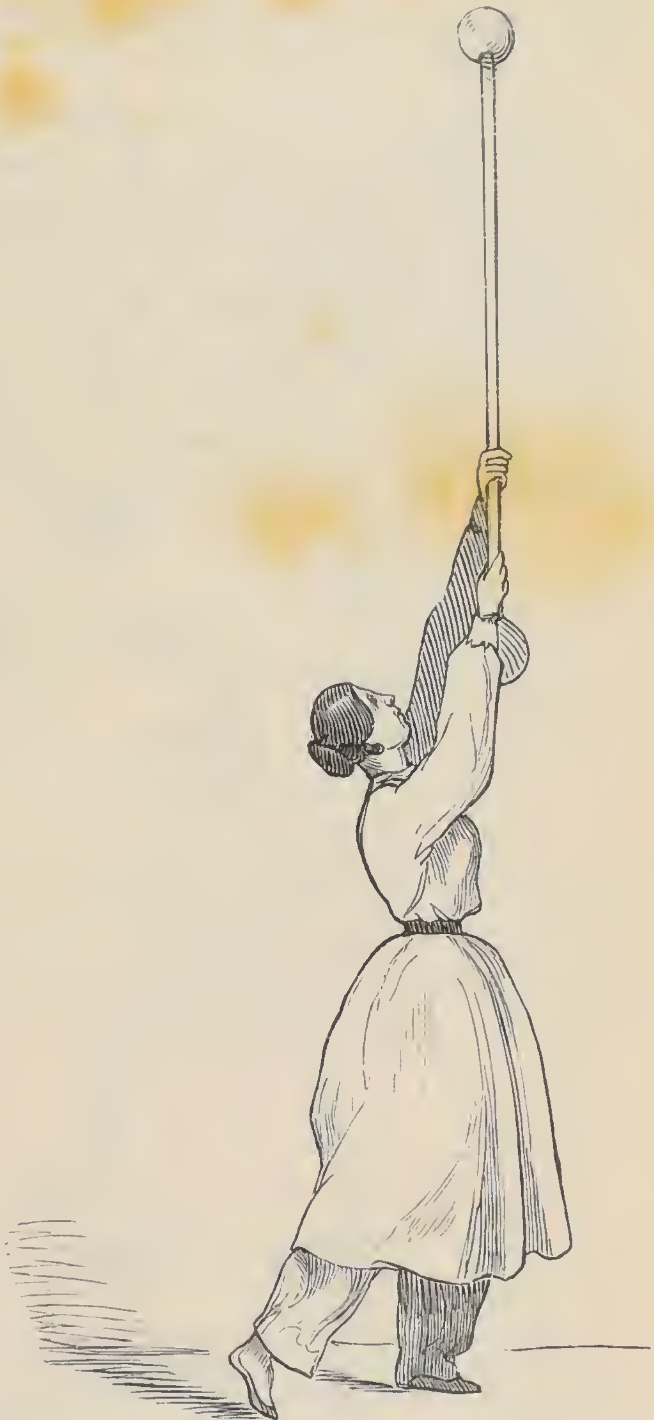


Fig. 19. Lodret Løften med begge Hænder.

Pendulsvingning føres med venstre Haand op til høire Side, idet den glider igjennem den høire Haand, indtil denne har naaet den venstre o. s. fr. indtil der befales:

„Holdt!“

Naar Stangen har naaet det høieste Punkt til venstre tælles „Een“, naar den har naaet det høieste Punkt til høire tælles „To“.

For at denne Øvelse skal kunne udføres smukt, maa Kroppen ikke bøies forover eller Knæene bøies eller Stangen kastes fra den ene Side til den anden for at give Bevægelsen mere Kraft. Naar Stangen føres til venstre, er det den venstre Haand, naar den føres til høire, den høire Haand, som udfører Bevægelsen og giver den sin Retning. Strækningen af hele Legemet giver denne Øvelse sit egentlige Præg.

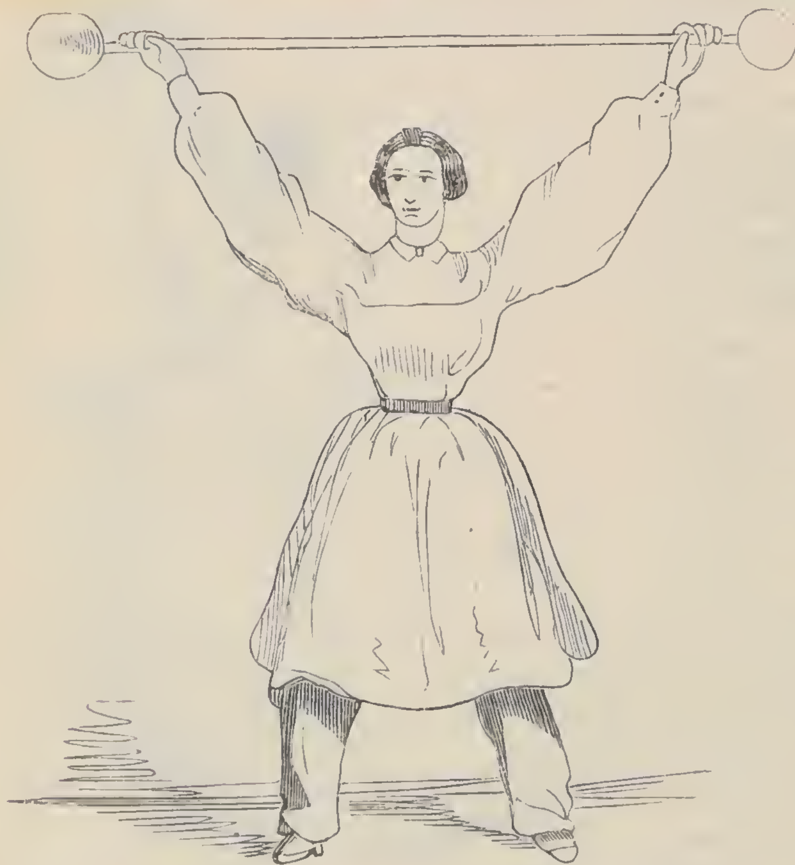


Fig. 20. Sidebøining med Fødderne spredte.

13de Øvelse.

Sidebøining til venstre og høire med Fødderne spredte.

„I Stilling!“

„Begynd!

„I Stilling!“ Stangen løftes over Hovedet og holdes her med strakte Arme vandret idet samtidig Fødderne føres saa langt fra hinanden til Siden som en fast Stilling og Skjønhedshensynet tillade (see

Fig. 20), „Begynd!“ Stangen føres nedad til venstre og Kroppen bøies saa stærkt til Siden, at den nederste Kugle berører Gulvet idet det venstre Knæ bøies; den venstre Arm strækkes, den høire bøies over Hovedet (see Fig. 21). Efter en kort Pause tælles der „Een“, Stangen hæves atter med udstrakte Arme over Hovedet idet Legemet reises og Bevægelsen fortsættes paa samme Maade til høire Side indtil den høire Kugle berører Gulvet og der tælles „To“ o. s. fr. indtil der befales: „Holdt!“



Fig 21. Sidebøining med Fødderne spredte.

Det er en anstrængende Øvelse, som ikke maa gjentages for ofte, 3—4 Gange til hver Side. Naar den skal udføres smukt, maa Fødderne ikke være for meget spredte, Legemet stadig holdes i Ligevægt og Bevægelsen udføres ligelig til hver Side uden Dreining af Kroppen.

14de Øvelse.

Pendulsvingning til høire og venstre.

„Begynd!“

„Begynd!“ Fødderne fjernes lidt fra hinanden, omtrent 2 Fod, Stangen føres med en let Svingning opad til venstre idet Legemet med

en let Dreining følger denne Bevægelse indtil Stangen er kommen i vandret Stilling op over Hovedet, Armene udstrakte, det venstre Haandled tilbage bøiet, den høire Haand let udstrakt og kun løst holdende Stangen, Øinene heftede paa den høire Kugle, den høire Fod berører kun Gulvet med Taaspidsen, hele Legemet er stærkt strakt (see Fig. 22); der tælles „Een". Derefter bøies Haandledene, først det høire, saa det venstre og Stangen føres i en Bue nedad og derefter med en let Svingning opad over Hovedet til høire Side idet Legemet følger denne Bevægelse; den høire Fod bliver nu Støttepunkt for Legemet, den venstre Fod berører kun Gulvet med Taaspidsen, og Stillingen i Fig. 22 indtages, men i omvendt Orden til høire; der tælles „To". Bevægelsen gjentages paa samme Maade til venstre og høire indtil der befales: „Holdt", hvorefter Udgangsstillingen indtages.



Fig. 22. Pendulsvingning.

Denne Øvelse er ikke meget kraftig; men naar den udføres med Elegance og Smidighed og ikke altfor hurtig, er det en af de smukkeste og klædeligste Øvelser i hele Systemet. Overkroppen maa under Øvelsen ikke bøies forover, Armene ikke bøies i Albuledene mere

end hoist nodvendigt, Kuglerne bestandig føres i samme Plan igjennem den hele Kreds, som de beskrive under Bevægelsen.

Øvelsen gjentages 4—5 Gange til hver Side.

15de Øvelse.

Pendulsvingning med hel Omdreining

adskiller sig fra den foregaaende Øvelse derved, at istedetfor at sænke Stangen naar denne er kommen op over Hovedet holdes den her saalænge indtil Legemet har gjort en hel Omdreining, som skeer paa den Maade, at den høire Fod føres omkring den venstre eller den venstre omkring den høire indtil Omdreiningen har fundet Sted, hvorefter Bevægelsen begynder paany.

Øvelser med to Kuglestænger.

I de følgende Øvelser ere Eleverne ordnede parvis, hvorved paasees, at hvert Par nogenlunde svare til hinanden i Størrelse og at de to Stænger ligeledes ere af ens Længde og Dimensioner. Man inddeler Eleverne i „lige“ og „ulige“ og lader dem opstille i to Rækker, Ansigterne vendte mod hinanden, saaledes at altid en „lige“ og en „ulige“ ere Makkere. Stængerne ligge parallelle med en passende Afstand fra hinanden paa Gulvet. To og To sammen, svarende til ethvert Par Elever, Kuglerne vendte mod disse.

16de Øvelse.

Kredsbevægelse med een Stang ad Gangen.

„Tag Stængerne!“
„I Stilling!“
„Begynd!“

„Tag Stængerne!“ Disse tages nærved Kuglerne, Fingrene vendte indad. „I Stilling!“ De „ulige“ sætte venstre, de „lige“ høire Fod frem. Paa Befalingen: „Begynd!“ føre de „ulige“ Stangen frem med den høire Haand samtidig med at de „lige“ give efter for denne Bevægelse, derefter fortsættes Bevægelsen i en Kreds opad, indtil Stangen har naaet saa høit et Punkt som mulig, hvorefter den atter føres i Kreds nedefter og saa langt som mulig bagtil. De lige Nummere

føie sig efter Bevægelsen og sorge for, at Stangen stadig holdes i en vandret Stilling; den anden Stang holdes i Ro (see Fig. 23, som angiver Stillingen, hvor det ulige Nummer fører Stangen tilbage). Bevægelsen fortsættes indtil der befales „Holdt!“ og „de lige Nummere begynde!“ hvorpaa disse sætte venstre, de ulige høire Fod frem og Bevægelsen fortsættes paa samme Maade som før men med den Forskjel, at det nu er de lige Nummere som begynde at føre Stangen frem med den venstre Haand og de ulige, som følge Bevægelsen. Paa Befalingen „Holdt!“ trækkes Fødderne tilbage og Stængerne holdes i vandret Stilling, paralelle, en paa hver sin Side af Legemet.

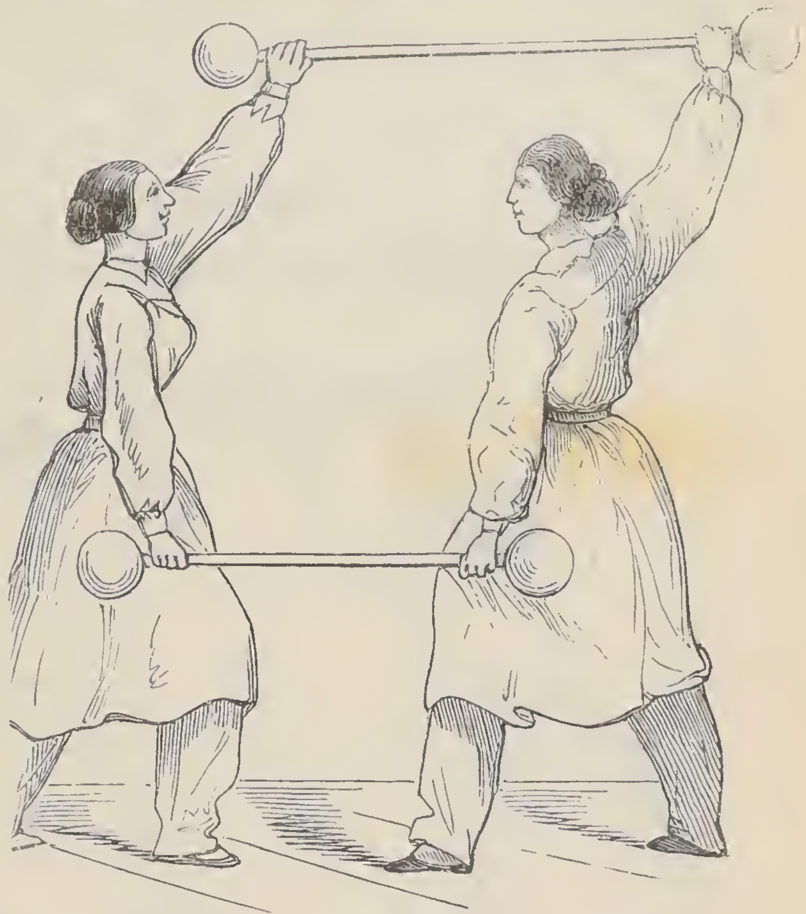


Fig. 23.

Denne Øvelse virker især paa Skulderledene og alle de Muskler, som hermed staa i Forbindelse, men ogsaa paa det øvrige Legeme, som ved Armenes kraftige Bevægelse maa føie sig efter disse. For at Bevægelserne skal kunne udføres uden Stød eller Standsninger, med Lethed og Ynde, er det nødvendigt, at Fingrene omfatte Stangen løst og at Haandledene ere bevægelige og føie sig efter Stangens Bevægelser.

Som Afvexling kan man lade denne Øvelse udføre med høire Haand og høire Fod frem, først af de „ulige“ og senere af de „lige“; disse begynde da med venstre Fod fremme og følge Bevægelsen med venstre Haand og Arm.

17de Øvelse.

Kredsbevægelse med begge Stænger samtidig.



Fig. 24.

„Venstre Fod frem!“
„I Stilling!“
„Begynd!“

„I Stilling!“ Venstre Fod sættes et Skridt frem. „Begynd!“

føre de „ulige“ Stængerne frem, de „lige“ føie sig efter denne Bevægelse, idet de samtidig føre Hænderne noget fra Legemet og bøie Ryggen stærkt tilbage, hvorefter Stangen føres fremefter i en Kreds med udstrakte Arme op over Hovedet frem mod de „lige“ og tilbage mod de „ulige“ (see Fig. 24), hvilken Bevægelse fortsættes indtil der befales: „Holdt!“ og „Samme Bevægelse i omvendt Orden!“ hvorpaa Øvelsen efter et Øiebliks Standsning fortsættes saaledes, at de lige Nummere begynde med at føre Stængerne over mod de „ulige“ o. s. fr.

Det er en kraftig, men noget vanskelig Øvelse, naar den skal udføres godt og smukt. Da Legemet under Udøvelsen ikke kan afvige til nogen af Siderne, maa Stængerne under Bevægelsen føres ud fra Legemet og Haandledene bøies stærkt nedenfra opad.

18de Øvelse.

Kredsbevægelse med begge Stænger afvexlende.

„Venstre Fod frem!“
„I Stilling!“
„Begynd!“

„I Stilling!“ Venstre Fod sættes et Skridt frem. „Begynd!“ De ulige Nummere føre den Stang, de have i høire Haand, først fremad og saa opad over Hovedet, idet de lade den beskrive en saa vid Kreds som mulig; de lige Nummere følge og føie sig efter Bevægelsen (see Fig. 25), derefter føres den anden Stang paa samme Maade frem og saa fremdeles; Bevægelsen fortsættes uafbrudt afvexlende med høire og venstre Haand indtil der befales „Holdt!“ Under Bevægelsen er det ikke alene Armene og Skuldrene, der bevæges, men

hele Overkroppen sættes i en livlig Virksomhed. Paa Befalingen „Holdt!“ følger „De lige Nummere begynd!“; der standses da



Fig. 25.

et Oieblik og de lige Nummere begynde Bevægelsen paa samme Maade som anført for de ulige Nummere.

19de Øvelse.

Loften og Omdreining med krydsede Stænger.

„Kryds Stængerne!“

„Begynd!“

„Kryds Stængerne!“ De „ulige“ tage den Stang, som de have i

den høire Haand, i den venstre og den, de have i den venstre over i den høire. Paa Befalingen „Begynd!“ føre de „ulige“ Stængerne til venstre, de „lige“ til høire op over Hovedet samtidig med at de gjøre en halv Omdreining med Legemet, saaledes at de komme til at staa



Fig. 26.

med Ryggene vendte mod hinanden (see Fig. 27); de „ulige“ dreie sig paa venstre Fod idet den høire føres omkring foran den, de „lige“ paa den høire Fod idet den venstre føres omkring den. Stængerne føres nu ned til den anden Side, saaledes at de komme til at beskrive en fuldstændig Kreds, og Legemet paa den Maade har gjort en hel Omdreining (see Fig. 26). Der fortsættes paa denne Maade indtil der befales „Holdt!“ „De ulige begynde til høire!“, hvorpaa, efter et kort Ophold. Øvelsen fortsættes, men i omvendt Orden. Naar Øvelsen er tilende føies til Befalingen „Holdt!“ „Ophæv Krydsningen!“, som foretages af de lige Nummere.

Vanskeligheden ved denne, ret smukke, Øvelse bestaaer fornemmelig i, at hele Bevægelsen skeer samtidig; opnaaes dette, da holdes Stængerne stedse krydsede paa det samme Sted, paa Midten, som om

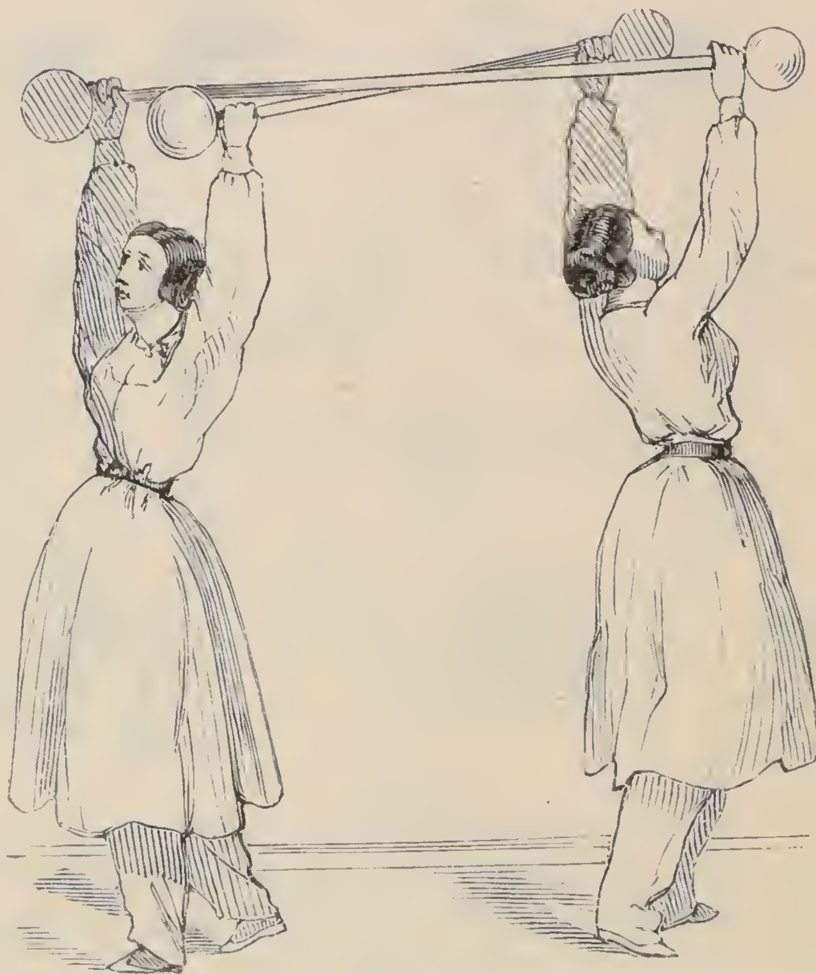


Fig. 27.

de vare fastgjorte her. Øvelsen bør foretages lige mange Gange til hver Side, og for hver Gang at Stængerne ere oppe, tælles „Een“, hver Gang de ere nede „To“.

20de Øvelse.
Løften skiftevis med Omdreining.

„Begynd!“ „Begynd!“ De „ulige“ gjøre en halv Omdreining til venstre, de „lige“ en halv Omdreining til høire samtidig med at de løfte den Stang, som de have foran dem, op over Hovedet tilbage, der tælles „Een“. Efter et Øiebliks Ophold føre de Stangen atter ned idet de gjøre en halv Omdreining, de „ulige“ til høire, de „lige“ til venstre og løfte samtidig den anden Stang op over Hovedet, medens hin holdes bag Legemet (see Fig. 28), der tælles „To“. Saaledes fortsættes indtil der befales „Holdt!“



Fig. 28.

Flere af de nævnte Øvelser, saavel med een som med to Kuglestænger, kunne udføres gaaende.

21de Øvelse.

Kredsbevægelse omkring Legemet, gaaende.

Eleverne opstilles i en Række, den ene bagved den anden, i Udgangsstillingen (see Fig. 4). Paa Befalingen „Begynd!“ træder den første Elev med venstre Fod frem samtidig med at Stangen, som anført ved denne Øvelse (Side 26), føres over Hovedet og der tælles „Een“, ved „To“ er Stangen ført ned bagved Ryggen og det andet Skridt gjort med høire Fod, ved „Een“ er Stangen atter over Hovedet, det næste Skridt gjort med venstre Fod og ved „To“ er Stangen foran i Udgangsstillingen og den høire Fod fremme, o. s. fr. indtil der befales „Holdt!“

I Begyndelsen maa Tempoet ikke være for hurtigt, da Eleverne saa ikke kunne følge med, og det maa paasees, at der altid er en passende Afstand mellem Eleverne, for at Stangen kan have Plads til at bevæges frit uden at støde an mod Eftermændenes.

22de Øvelse.

Bevægelse frem og tilbage vexelvis, gaaende.

Eleverne stilles i en Række, to og to ligeoverfor hinanden, som ved Øvelserne med to Kuglestænger, og deles ligeledes her i lige og ulige Nummere. Paa Befalingen „Begynd!“ træde alle de ulige Nummere, der vende Ansigtet mod Lærerinden, et Skridt frem med venstre Fod samtidig med at venstre Haand føres stærkt frem; de lige Nummere følge Bevægelsen med høire Haand og sætte høire Fod et Skridt tilbage, der tælles „Een“, derefter føre de ulige Nummere høire Fod et Skridt frem samtidig med at høire Haand føres stærkt frem og venstre Haand tilbage, de lige Nummere følge disse Bevægelser, idet venstre Fod og venstre Haand føres tilbage og høire Haand frem og der tælles „To“ og saa fremdeles indtil der befales „Holdt!“

23de Øvelse.

Bevægelse frem og tilbage samtidig, gaaende.

„Begynd!“ Begge Stænger føres samtidig frem af de ulige Nummere, der ligeledes sætte venstre Fod et Skridt frem, de lige Nummere følge Bevægelsen og sætte høire Fod et Skridt tilbage, der tælles „Een“, derefter sætte de „ulige“ høire Fod et Skridt frem, føre Stængerne stærkt tilbage, de „lige“ følge Bevægelsen og gjøre et Skridt tilbage med venstre Fod og der tælles „To“ o. s. fr.

24de Øvelse.

Kredsbevægelse vexelvis, gaaende.

„Begynd!“ De „ulige“ føre Stangen med den venstre Haand fremad og i en Kreds op over Hovedet og gjøre samtidig et Skridt frem med venstre Fod, de „lige“ følge Bevægelsen med høire Haand og gjøre et Skridt tilbage med høire Fod, der tælles „Een“, derefter føre de „ulige“ Stangen frem med høire Haand, idet venstre Haand føres tilbage og nedad og de gjøre et Skridt frem med høire Fod, de „lige“ følge Bevægelsen, gjøre et Skridt tilbage med venstre Fod, der tælles „To“ og saaledes fortsættes afvexlende med venstre og høire Haand. Under Øvelsen maa intet Ophold finde Sted, men Bevægelserne uafbrudt fortsættes, og Tempoet falde paa hvert Skridt.

25de Øvelse.

Kredsbevægelse samtidig, gaaende.

„Begynd!“ Begge Stænger føres samtidigt af de „ulige“ fremad og i en Kreds op over Hovedet, idet venstre Fod gjør et Skridt fremad,

de „lige“ følge Bevægelsen, men gjøre et Skridt med høire Fod tilbage, der tælles „Een“, derefter føre de „ulige“ Stængerne tilbage samtidigt med at høire Fod gjør et Skridt fremad, de „lige“ følge Bevægelsen og gjøre et Skridt tilbage med venstre Fod, der tælles „To“.

Hvergang Stængerne føres tilbage erindres det, at Hænderne føres ud fra Legemet, Haandledene bøies nedenfra opad og Ryggen stærkt tilbage.

Disse gaaende Ovelser med to Kuglestænger kunne ogsaa udføres i to Tempo, hvilket skeer paa den Maade, at ved de to første Ovelser (22de og 23de) falde to Bevægelser paa hvert Tempo, og paa de sidstnævnte falder hele Bevægelsen paa hvert enkelt Tempo.

Naar Eleverne have naaet til Salens modsatte Ende gjøres Holdt, de „ulige“, som nu vende Ryggen mod Lærerinden, begynde da med at gjøre et Skridt tilbage med venstre Fod, de „lige“ et Skridt fremad med høire Fod, og Stængerne følge i den anførte Orden disse Bevægelser.

Øvelser med Kuglestokke.

Til at udføre disse Øvelser opstilles Eleverne saa langt fra hinanden, at der er tilstrækkelig Plads til at Kuglestokkene kunne bevæges fuldstændig frit og det maa paasees, at ingen uden de Elever, der deltage i Øvelserne, ere tilstede i Gymnastiklokalet.

Foran enhver Elev er stillet to Kuglestokke.

1ste Øvelse.

Kredsdreining omkring Legemet fremad, med venstre Haand.

„Tag Stokkene!"

„Begynd!"

„Tag Stokkene!" Disse fattes med de tre første Fingre af hver Haand saaledes, at de vende nedad og holdes løst fattede med Armene frit nedhængende paa hver Side af Legemet (see Fig. 29). Paa Befalingen „Begynd!" føres den venstre Haand fremad og opad mod høire Side, op over Hovedet, saaledes at den venstre Forarm passerer dette; Legemet holdes lidt tilbage. Uden at standse fortsættes Bevægelsen omkring Hovedet indtil



Fig. 29.

Stokken er kommen ned til venstre Side, hvorefter Bevægelsen fortsættes paa samme Maade indtil der befales „Holdt!“

Samme Ovelse gjentages med høire Haand (see Fig. 30 og 31).



Fig. 30.



Fig. 31.

Naar denne Ovelse skal udføres godt, maa Haandledene især være smidige og bevægelige, Stokkene stadig holdes i en næsten lodret Stilling, og ingen Afbrydelse finde Sted i Bevægelsen, som maa udføres med samme Hurtighed paa ethvert Punkt af den beskrevne Kreds. Kuglen bør ligeledes overalt holdes i den samme Afstand fra Legemet, Overkroppen bevæges med en let Dreining i Hofteledene.

2den Øvelse.

Kredsdreining omkring Legemet tilbage, med venstre Haand.

„Begynd!“ Venstre Haandled gjør en halv Dreining tilbage mod venstre Side, Stokken føres tilbage og opad bag Hovedet i Kreds forbi høire Side til venstre og saa fremdeles indtil der befales „Holdt!“

Samme Øvelse gjentages med høire Haand.

De samme Regler iagttages her, som ved den foregaaende Øvelse.

3die Øvelse.

Kredsdreining omkring Legemet med begge Stokke, venstre Haand fremad.

„Begynd!“ Den venstre Stok føres fremad og op over Hovedet, derefter bevæges denne Stok omkring Legemet bagtil samtidig med at den høire Stok føres tilbage over Hovedet og beskriver den samme Kreds, saaledes at naar den venstre Stok er nede ved Siden af Legemet, er den høire oppe over Hovedet o. s. fr. indtil der befales „Holdt!“

Den samme Øvelse foretages, men med høire Haand frem og venstre tilbage (see Fig. 32 og Fig. 33).



Fig. 32.


Fig. 33.

Da denne Ovelse indeholder begge de foregaaende, er det en Selvfølge, at de samme Regler ere gjældende ogsaa for denne.

4de Øvelse.

Krydsende Bevægelse fremad.

„Begynd!“ Begge Stokke føres fremad, den venstre mod høire, den høire mod venstre Side, saaledes at de krydse hinanden foran Legemet, hvorefter de samtidig løftes og ligesom smøges op over Hovedet og føres til hver sin Side bag Legemet tilbage i Udgangsstillingen (see Fig. 34 og Fig. 35), saaledes fortsættes til der befales „Holdt!“

Ved denne Ovelse er det især nødvendigt, at Skulderledene ere saa bevægelige som muligt, at Hovedet og Ryggen bøies godt tilbage, og at Stokkene under Bevægelsen holdes lodrette.


Fig. 34.

5te Øvelse.

Krydsende Bevægelse tilbage.

„Begynd!“ Haandledene dreies tilbage og udad, og Stokkene føres bagved Legemet, idet de krydse hinanden op over Hovedet og derefter fremad paa samme Maade som anført i foregaaende Øvelse.

6te Øvelse.

Kredsbevægelse foran Legemet vexelvis og samtidig.

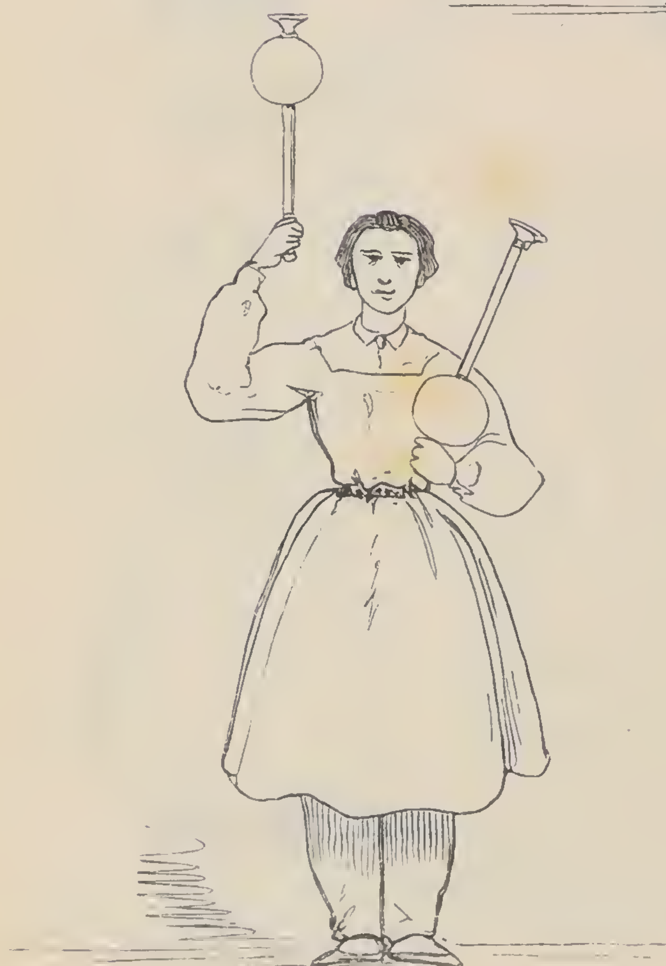
„I Stilling!“
„Begynd!“

„I Stilling!“ Begge Stokke føres fremad og opad saa at Kuglerne glide ned til Haandtagene, Hænderne til hver Side hvilende ved Hoften (see Fig. 36). Paa Befalingen „Begynd!“ strækkes den venstre Arm ud til Siden i Linie med Skulderen saaledes, at Kuglen glider ned til Enden af Stokken, der tælles „Een“, derefter føres Stokken i Kreds foran Legemet nedad, op mod høire Side og med strakt Arm op over Hovedet til venstre, der tælles „To“ og derefter tilbage i Udgangsstilling. Umiddelbart derefter udføres samme Bevægelse med høire Haand indtil der befales „Holdt!“; begge Stokke holdes da i Udgangsstilling (see Fig. 36, Fig. 37 og Fig. 38).


Fig. 35.


Fig. 36.


Fig. 37.


Fig. 38.

„Samtidig!“ Begge Stokke føres vandret til hver sin Side, der tælles „Een“, nedad foran Legemet, hvor de krydse hinanden, op over Hovedet med udstrakte Arme, der tælles „To“ og derefter i Udgangsstilling og saa fremdeles til der befales „Holdt!“

7de Øvelse.

Kredsbevægelse nedad vexelvis og samtidig.

„I Stilling!"
„Begynd!"

„I Stilling!" Venstre Fod sættes et Skridt frem samtidig med at



Fig. 39.

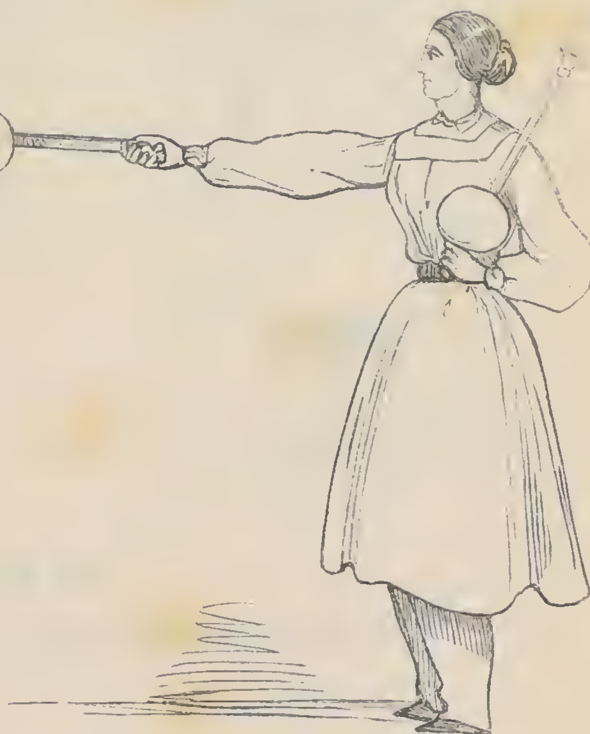


Fig. 40.

den venstre Stok sænkes og holdes vandret, Armen bøiet og tilbagetrukken i Albuledet, Haanden paa Siden af Brystet (see Fig. 39). „Begynd!" Stokken føres i strakt Arm foran Legemet, der tælles „Een" (see Fig. 40) i Kreds nedad, tilbage op over Hovedet med udstrakt Arm, der tælles „To" (see Fig. 41). og tilbage i Udgangsstilling (see Fig. 36).



Fig. 41.

Idet denne Stok er løftet over Hovedet, sænkes den anden (høire) Stok, og Bevægelsen udføres med denne, paa samme Maade som anført, og saaledes fortsættes til der befales „Holdt!“

„Samtidig!“ Høire Fod sættes frem, begge Stokke sænkes vandret, føres frem i strakte Arme, der tælles „Een“, i Kreds nedad, bagtil op over Hovedet, der tælles „To“, tilbage i Udgangsstillingen (Fig. 36) og saa fremdeles indtil der befales „Holdt!“

8de Øvelse.

Kredsbevægelse opad vexelvis og samtidig.

„I Stilling!“

„Begynd!“

„I Stilling!“ Venstre Fod sættes frem og den samme Stilling indtages som i foregaaende Øvelse. „Begynd!“ Venstre Stok føres med strakt Arm frem foran Legemet, der tælles „Een“, i Kreds op over Hovedet, tilbage, nedad, igjen op over Hovedet, med strakt Arm, der tælles „To“, og tilbage i Udgangsstilling. Høire Stok har imidlertid indtaget den vandrette Stilling og Bevægelsen gjentages nu med denne paa samme Maade. „Samtidig!“ Høire Fod sættes frem, begge Stokke

sænkes, føres frem foran Legemet med strakte Arme og Bevægelsen udføres med begge Stokke paa samme Maade som anført for hver enkelt. Denne sidste Øvelse maa kun foretages, hvor der er rigelig Plads, og kun med een Række Elever.

Disse Øvelser tiltale Børnene meget, de give megen Smidighed i Haandledene, paavirke Legemets Holdning meget fordelagtig, udvikle Aandedrætsmusklerne, forøge Brystets Rumfang og virke i det Hele styrkende og oplivende paa hele Konstitutionen. Naar de udføres af et større Antal indøvede Elever, 6—12 (hvortil imidlertid udfordres et rummeligt og ryddeligt Lokale) opstillede i to eller tre Rækker, og Tempoet ret iagttages af samtlige Udøvende, yde disse Øvelser et meget tiltrækkende og fornøieligt Skuespil.

Øvelser med Ringe.

Eleverne opstilles, ligesom ved Øvelserne med to Kuglestænger, i to Rækker ligeoverfor hinanden og deles i lige og ulige Nummere. hvorved det paasees, at omtrent lige store og lige stærke Elever blive Makkere; de „ulige“ vende Ansigtet mod Lærerinden. Paa Befalingen: „Øvelser med Ringe“ gaaer enhver Elev hen og tager en Ring, som holdes i høire Haand, og begiver sig dermed paa sin Plads ligeoverfor sin Makker. Er Antallet af Elever stort nok til at kunne danne flere Rækker, deles de i fire eller sex med den nødvendige Plads imellem hvert Par.

Paa Befalingen „I Stilling!“ retter Eleven sig og giver sin Ring over til Makkeren, som fatter den med venstre Haand saaledes, at nu enhver Elev har to Ringe, en i hver Haand, der holdes frem med udstrakte Arme i vandret Stilling med Fingrene vendte mod Gulvet, hvilken Stilling danner den almindelige Udgangsstilling, som skal indtages, naar ingen anden paabydes.

1ste Øvelse.

Ryg mod Ryg — Ansigt mod Ansigt.

Paa Befaligen: „Ryg mod Ryg!“ løfte de „ulige“ den venstre, de „lige“ den høire Arm iveiret op over Hovedet og gjøre samtidig en halv Omdreining, de „ulige“ til venstre, de „lige“ til høire; paa

Befalingen: „Ansigt mod Ansigt!“ løfte de „ulige“ den høire, de „lige“ den venstre Arm op over Hovedet og gjøre atter en halv Omdreining, de „ulige“ til venstre, de „lige“ til høire. Naar denne Øvelse er gjentaget flere Gange, indtil den udføres med Lethed og Præcision, befales: „Holdt!“, hvorpaa Eleverne staae i Udgangsstilling, Ansigt mod Ansigt.

2den Øvelse.

Armdreining med een Ring ad Gangen.

„I Stilling!“
„Begynd!“

„I Stilling!“ Venstre Fod sættes et Skridt frem, Taaspidserne mod hinanden, høire Fod danner en ret Vinkel med venstre, høire Haand hviler paa høire Hofte med de fire Fingre fortil, Tommelfingeren bagtil („Hoftehvil“), de lige Nummere have den høire Ring om høire Haandled, alle holdende den anden Ring i venstre Haand med udstrakt Arm. Paa Befalingen: „Begynd!“ trækkes stærkt i Ringen samtidig med at Armen dreies om sin Axe først indad, saa udad paa Tælling: Een, To. Tre o. s. v. indtil Ti, hvorefter befales „Holdt!“ og „Med høire Haand!“, hvorefter Ringene skiftes, høire Fod sættes et Skridt frem og paa Befalingen: „Begynd!“ fortsættes Øvelsen med høire Haand.



Fig. 42. Armdreining med een Ring.

Saavel ved denne som ved de andre beslægtede Øvelser maae Skuldrene holdes godt tilbage, Brystet frem og Hovedet opreist.

3die Øvelse.

Armdreining med begge Ringe samtidig.

„I Stilling!"

„Begynd!"

„I Stilling!" Venstre Fod sættes et Skridt frem, Taaspids mod Taaspids som i 2den Øvelse, og begge Ringe fattes paa den anførte Maade. Paa Befalingen: „Begynd!" trækkes stærkt i Ringene, Ryggen og Hovedet bøies noget tilbage og Ringen bøies forst indefter, saa udefter paa Tælling (ti Gange) indtil der befales „Holdt!" og „Høire Fod frem!", hvorpaa Fødderne skiftes og Øvelsen fortsættes indtil der atter befales „Holdt!", hvorefter Udgangsstillingen indtages.



Fig. 43. Armdrein. med begge Ringe, R. m. R.

4de Øvelse.

Samme Øvelse, Ryg mod Ryg.

„Ryg mod Ryg!"

„I Stilling!"

„Begynd!"

„I Stilling!" Ydersiden af venstre Fod sættes mod Ydersiden af Makkerens venstre Fod; paa Befalingen: „Begynd!" trække de stærkt i Ringen, boie det hoire Knæ, Ryggen og Hovedet noget til-

bage, og dreie Ringene paa Tælling, først indefter, saa udefter (ti Gange) indtil der befales „Holdt!“ og „Ansigt mod Ansigt!“, hvorefter Udgangsstillingen indtages.

(Denne Ovelse kan ligeledes gjentages med „høire Fod mod høire Fod“).

5te Øvelse.

Armstrækning og Rygbøining fremad.

„Ansigt mod Ansigt!“
„I Stilling!“
„Begynd!“

„I Stilling!“ Armene strækkes saa høit som muligt op over Hovedet (Hælene sammen og Makkerne i Armlængde fjernede fra hinanden). „Begynd!“ føres Ringene i strakte Arme ned imod Gulvet, uden at Knæene bøies, og op igjen idet Ryggen og Hovedet bøies noget tilbage, op over Hovedet, hvilket gjentages, paa Tælling, sex Gange.



Fig. 44. Armstrækning med Rygbøining fremad

6te Øvelse.

Sidebøining, Ansigt mod Ansigt.

„I Stilling!“ Den ene Ring løftes i udstrakte Arme udad og opad over Hovedet, den anden holdes lodret nedad; „Begynd!“ føres



Fig. 45. Sidebøining, Ansigt mod Ansigt.

den opadvendte Ring i den beskrevne Bue nedad samtidig med at Legemet bøies til Siden og den nedadvendte Ring løftes over Hovedet, bestandig med udstrakte Arme, og saaledes fortsættes, til hver Side, paa Tælling (ti Gange), indtil der befales „Holdt!“, hvorpaa Udgangsstillingen indtages.

Makkerne ere omtrent to Fod fra hinanden, og det maa paasees, at Legemet holdes rankt og at Bevægelsen udføres lige til Siden og Kroppen ikke dreies.

7de Øvelse.

Armløften samtidig.

Fra Udgangsstillingen løftes Armene til hver sin Side i en saa vid Kreds som mulig op over Hovedet, hvor Ringene mødes, og føres herfra samme Vei tilbage under en svag Modstand saavel opefter som nedefter.

8de Øvelse.

Armsvingning.

„Begynd!“ Ringene, der maa holdes i strakte Arme, løse i Skulderledene, svinges fra venstre til høire og fra høire til venstre

Side, saa langt ud til Siden som mulig, hvorved iagttages. at Ringene bestandig holdes i samme indbyrdes Afstand.

9de Øvelse.

Armsvingning i Kreds.

Ved denne Øvelse udstrækkes Svingningen til en fuldstændig Kreds; først fra venstre til høire, dernæst fra høire til venstre Side. Kredsen maa være saa udstrakt som mulig, Kroppen holdes rolig under Armenes Bevægelser, der maa skee med fuldstændig Frihed i Skulderledene.

10de Øvelse.

Armboining, Strækning og Sænkning.

„Ryg mod Ryg!"

„I Stilling!"

Efterat Stillingen „Ryg mod Ryg" er bleven indtaget, befales: „I Stilling!", hvorpaa Armene bøies i Albuledene og holdes ind til Kroppen saaledes, at Ringene berøre Skuldrene. Paa Befalingen: „Begynd!" løftes Armene op over Hovedet, der tælles „Een", derfra ind i Udgangsstillingen, der tælles „To", udstrækkes parallele til hver Side i Høide med Skuldrene, der tælles „Tre", føres nedefter langs med Legemet til Hofterne, der tælles „Fire", op i Udgangsstillingen, der tælles „Fem"



Fig. 46. Armboining, Strækn. og Sænkn.

og saa fremdeles indtil „Ti", da Armene atter ere i Udgangsstillingen og der befales „Holdt!"

Ved enhver af disse Bevægelser gjøre Eleverne en maadeholden Modstand; ved den første gjøre de „ulige" Modstand, de „lige" overvinde den ved at løfte Ringene op over Hovedet, ved den anden gjøre de „lige" Modstand, som overvindes af de „ulige", der trække Ringene nedad, derefter gjøre de „ulige" Modstand mod Armenes Udstrækning, som overvindes af de „lige". Modstanden maa, som anført, altid være moderat og aldrig udarte til nogen anstrengende Kamp.

11te Øvelse.

Saugebevægelse i Sidestilling.

„I Stilling!"
„Begynd!"



Fig. 47. Saugebevægelse i Sidestilling.

„I Stilling!" Venstre Fod sættes et Skridt frem, den indvendige Fodrand berører Makkerens indvendige Fodrand, høire Arm bøies i Albuledet og holdes tæt ind til Legemet, Ringen ved Brystet, den venstre Arm udstrakt; Makkeren indtager den samme Stilling. „Begynd!" Venstre Arm trækkes tilbage til samme Stilling som den høire samtidig med at høire Arm bliver udstrakt og kommer til at indtage den Stilling, som den venstre indtog og saa fremdeles indtil der befales „Holdt!"

Den samme Øvelse kan gjentages, men med „høire Fod frem!"

Ved denne som ved alle de Bevægelser, hvor der gjøres Modstand, der skal overvindes, gjelder det Samme, som er udtalt om den foregaaende Øvelse.

12te Øvelse.

Saugebevægelse, Ansigt mod Ansigt.

„I Stilling!"
„Begynd!"

„I Stilling!" Føddernes Stilling den samme som ved foregaaende Øvelse; de „ulige" bøie Armene i Albuledet saaledes, at Ringene holdes tæt ind til Legemet paa hver Side af Brystet, de „lige" have Armene helt udstrakte. „Begynd!" De „lige" trække Ringene tilbage saaledes, at de komme til at indtage den samme Stilling, som de „ulige" indtoge; Ryg og Hoved bøies tilbage; derefter trække de „ulige" Ringene over til sig, og saa fremdeles, indtil der befales „Holdt!". Sex Gange er et passende Antal for disse ret kraftige Øvelser.



Fig. 48. Saugebevægelse, Ansigt mod Ansigt.



Fig. 49. Armløften m. Rygbøining tilbage.

13de Øvelse.

Armløften med Rygbøining tilbage.

„Ryg mod Ryg!"
„I Stilling!"

„Ryg mod Ryg!" „I Stilling!" Makkernes Hæle berøre hinanden. „Begynd!" Begge gjøre et Skridt frem med venstre Fod saaledes, at Fødderne danne rette Vinkler samtidig med at Ringene løftes over Hovedet og berøre hinanden og Ryggen bøies, der tælles „Een"; Foden trækkes nu tilbage i Udgangsstillingen samtidig med at Ringene føres i en Bue udad, ned langs Siden af Legemet og der tælles „To", hvorpaa høire Fod gjør et Skridt frem, Ringene løftes over Hovedet, der tælles „Tre" o. s. fr. indtil „Ti".



Fig. 50. Armløften m. Skridt til Siden R. m. R.

14de Øvelse.

Armløften med Skridt til Siden, Ryg mod Ryg.

„I Stilling!"
„Ryg mod Ryg!" „I Stilling!"

Makkernes Hæle berøre hinanden. „Begynd!“ De „ulige“ gjøre et godt Skridt til Siden med venstre, de „lige“ med høire Fod og bøie Knæet samtidig med at de løfte den tilsvarende Arm iveiret saa høit som muligt, der tælles „Een“, hvorpaa Udgangsstillingen atter indtages og der tælles „To“ o. s. fr. indtil „Ti“, hvorefter befales: „Skift!“, hvilket vil sige, at Bevægelsen foretages til den modsatte Side, de „ulige falde ud med høire, de „lige“ med venstre Fod og løfte den tilsvarende Arm iveiret.

15de Øvelse.

Armløften med Skridt til Siden.



Fig. 51. Armløften med Skridt til Siden, Ansigt mod Ansigt



Fig. 52. Armløften med Skridt til Siden — Skift.

„Ansigt mod Ansigt!“
„I Stilling!“

„Ansigt mod Ansigt!“ „I Stilling!“ Makkerne staae omtrent to Fod fra hinanden. „Begynd!“ Begge gjøre et Skridt ud til samme Side og løfte den tilsvarende Arm samtidig iveiret, ligesom i foregaaende Øvelse, der tælles „Een“, derefter tilbage i Udgangsstillingen, der tælles „To“, saa ud til den modsatte Side, der tælles „Tre“ o. s. fr. indtil „Ti“. Paa Befalingen: „Skift!“ gjøre begge et Skridt ud til Siden med venstre Fod, idet de gaae over mod hinanden i modsat Retning samtidig med at begge Arme løftes, der saaledes komme til at krydses med Makkerens; Ansigterne ere vendte fra hinanden. Næste Gang trædes ud med høire Fod o. s. fr. paa Tælling ti Gange.

16de Øvelse.

Armløften med Omdreining paa Stedet.

„Ryg mod Ryg!“

„Ryg mod Ryg!“ „Begynd!“ Begge gjøre et Skridt ud til samme Side, ligesom i de foregaaende Øvelser, Legemet dreies samtidig saaledes, at de Begge gjøre Front mod hinanden (Ansigterne vendte mod hinanden). Armene løftede udstrakt op over Hovedet fremefter, der tælles „Een“, tilbage i Udgangsstilling, der tælles „To“ o. s. fr. indtil „Ti“.



Fig. 53. Armløften med Omdreining paa Stedet — Skift

Paa Befalingen: „Skift!“ gjøre Begge et Skridt med venstre Fod tilvenstre og udad, saaledes at de fjerne sig fra hinanden, Armene løftes samtidig op over Hovedet og der tælles „Een“, tilbage i Udgangsstilling, der tælles „To“ o. s. fr. paa Tælling indtil „Ti“.

17de Øvelse.

Armstrækning med een Ring skiftevis.

„Ansigt mod Ansigt!“
„I Stilling!“

„Ansigt mod Ansigt!“ „I Stilling!“ De „lige“ beholde Ringen i hoire Haand og føre denne i Hoftehvil med Ringen om Haandledet; de „ulige“ have ligeledes høire Haand i Hoftehvil, Ringen holdes vandret med venstre Haand og udstrakt Arm. „Begynd!“ Begge gjøre et Skridt frem med venstre Fod samtidig med at Knæet boies stærkt og Ringen løftes med udstrakt Arm op over Hovedet, der tælles „Een“, derefter sænkes Ringen til Udgangsstillingen. Foden trækkes tilbage, der tælles „To“ o. s. fr. indtil „Ti“.



Fig. 54. Armstrækning med een Ring skiftevis.

„Skift!“ Samme Øvelse foretages med høire Haand og høire Fod frem.

18de Øvelse.

Armstrækning med een Ring samtidig.

„Ansigt mod Ansigt!“

„I Stilling!“

„I Stilling!“ De „lige“ lægge den Ring, de have i høire Haand, paa Gulvet ved deres høire Side; begge fatte den anden Ring, som holdes vandret, med begge Hænder, Fingrene nedefter, i udstrakte Arme. „Begynd!“ Bevægelsen skeer nu ligesom i foregaaende Øvelse, men skiftevis, først venstre og saa høire Fod frem.



Fig. 55. Sideboining Ryg mod Ryg.

19de Øvelse.

Sideboining Ryg mod Ryg.

„I Stilling!“

„Ryg mod Ryg!“

„I Stilling!“ Makkerne staae med Hælene sammen et Skridt fra hinanden. „Begynd!“ De „ulige“ løfte venstre, de „lige“ høire Haand med Armen strakt op over Hovedet samtidig med at de boie Legemet tilbage og til den modsatte Side, der tælles „Een“, derefter løftes den anden Ring paa samme Máade samtidig med at den første Ring sænkes og Legemet bøies til denne Side. der tælles „To“ o. s. fr. til „Ti“.

20de Øvelse.

Samtidig Armløften med Rygbøining.

„Ryg mod Ryg!"
„I Stilling!"

„Ryg mod Ryg!" „I Stilling!" Som i foregaaende Øvelse. „Begynd!" Ringene løftes i udstrakte Arme indtil de møde hinanden samtidig med at Ryggen og Hovedet bøies tilbage, der tælles „Een", derefter tilbage i Udgangsstillingen, der tælles „To" o. s. fr. indtil „Sex".

21de Øvelse.

Armspreden.

„Ansigt mod Ansigt!"
„I Stilling!"

„Ansigt mod Ansigt!" „I Stilling!" Venstre Fod mod Indersiden af Makkerens venstre Fod. „Begynd!" Begge bøie sig saa langt tilbage som mulig, idet de fjerne sig fra hinanden, der tælles „Een", derefter spredes Armene ud til Siden samtidig med at Makkerne nærme sig til hinanden indtil de berøre hinandens Bryst, der tælles „To" o. s. fr. indtil „Ti". Samme Bevægelse kan gjentages med høire Fod frem.



Fig. 56. Armspreden, Ansigt mod Ansigt.



Fig. 57. Armspreden, Ryg mod Ryg.



Fig. 58. DækstaaendeArmløften m. Omdreining.

22de Øvelse.

Armspreden, Ryg mod Ryg.

„I Stilling!"

„Ryg mod Ryg!" „I Stilling!" Venstre Fod frem, høire Fod mod Makkerens høire Fod. „Begynd!" Begge føre Brystet fremefter, idet Armene strækkes og Hoved og Ryg bøies noget tilbage, der tælles „Een", derefter spredes Armene ud til Siden samtidig med at Makkerne nærme sig hinanden saa meget, at Hovedet kommer til at hvile paa Makkerens høire Skulder, der tælles „To" o. s. fr. indtil „Ti".

Samme Bevægelse kan foretages med høire Fod frem, hvor da Hovedet kommer til at hvile mod venstre Skulder.

23de Øvelse.

Dækstaaende Armløften med Omdreining.

„Ansigt mod Ansigt!"

„I Stilling!"

„Ansigt mod Ansigt!" „I

Stilling!“ Makkerne staae ved Siden af hinanden, Ansigtet vendt mod Lærerinden, Hælene sammen, den Ring, som de „ulige“ have i venstre Haand, er løftet op over Hovedet, den anden holdes i bøiede Arme ved Hofterne. „Begynd!“ Ryggen og Hovedet samt den opløftede Ring bøies tilbage, der tælles „Een“, derefter gjøres venstre og høire omkring samtidig med at den opløftede Ring sænkes og holdes ved Hofterne, den anden løftes op over Hovedet, der tælles „To“ o. s: fr. indtil „Ti“.

24de Øvelse.

Dækstaaende Armsvingning.

„Ryg mod Ryg!“
„I Stilling!“

„Ryg mod Ryg!“ „I Stilling!« Den ene Ring holdes i bøiede Arme ind til Legemet, den anden i strakte Arme op over Hovedet. „Begynd!“ Den opløftede Ring føres over Hovedet ned forbi den anden Ring samtidig med at Kroppen gjor en halv Dreining til denne Side, der tælles „Een“, derefter svinges den første Ring op over Hovedet og ned paa den anden Side og holdes med bøiede Arme i Udgangsstillingen samtidig med at den anden Ring ligeledes svinges op over Hovedet ned forbi den første Ring og Kroppen gjor en halv Dreining til denne Side, der tælles „To“ o. s. fr. indtil „Ti“.

25de Øvelse.

Krydsende Armkredsdreining.

„Ryg mod Ryg!“

„Ryg mod Ryg!“ „Begynd!“ Den ene Ring svinges fra den al-



Fig. 59. Krydsende Armkredsdreining.

mindelige Udgangsstilling op over Hovedet og ned til den anden Ring idet Kroppen gjør en halv Dreining til denne Side, der tælles „Een“, derefter svinges begge Ringene over Hovedet og ned langs Legemet indtil Armene ere udstrakte, Kroppen gjør en halv Dreining til denne Side, der tælles „To“ o. s. fr. indtil „Ti“.

26de Øvelse.

Armaxedreining.

„Ryg mod Ryg!“
„I Stilling!“

„Ryg mod Ryg!“ „I Stilling!“ Armene strækkes ud til Siden i Høide med Skuldrene. „Begynd!“ De „ulige“ foretage en Dreining af Armen om dens Længdeaxe saaledes at Albuen kommer ind under Indsiden af Makkerens Arm, der tælles „Een“, derefter dreie de „lige“ paa samme Maade deres Arme ind under Indsiden af hines, der tælles „To“ o. s. fr. indtil „Ti“.

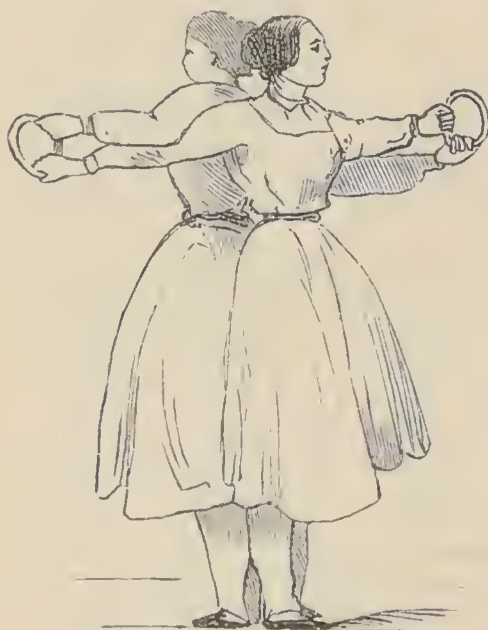


Fig 60 Armaxedreining.

27de Øvelse.

Armstrækning, Bryst mod Bryst, med een Ring.

„Ansigt mod Ansigt!“
„I Stilling!“

„Ansigt mod Ansigt!“ „I Stilling!“ Den ene Ring fattes med venstre Haand, den anden holdes i Hoftehvil af de „lige“; Armen udstrakt, venstre Fod et Skridt frem. „Begynd!“ Armene strækkes saa høit som muligt op over Hovedet samtidig med at Makkerne nærme sig saa meget, at de berøre hinandens Bryst, der tælles „Een“, derefter fjerne de sig fra hinanden saa langt indtil Armene ere fuldstændig strakte og føre Ringene herfra uden at Arme eller Knæ bøies, ned til Gulvet, der tælles „To“, hvorpaa Armene atter hæves over Hovedet, idet de nærme sig hinanden, der tælles „Tre“ o. s. fr. indtil „Ti“. Paa Befalingen: „Skift!“ fattes Ringen med høire Haand, høire Fod sættes et Skridt frem og Øvelsen fortsættes i denne Stilling paa samme Maade som anført.



Fig. 61. Armstrækning, Bryst mod Bryst.

28de Øvelse.

Armbevægelse til Siden med een Ring.

„Ansigt mod Ansigt!"
„I Stilling!"

„I Stilling!" Hælene sammen, Ringen holdes med venstre Haand i udstrakt Arm. „Begynd!" Ringen føres i udstrakt Arm i en fuldstændig vandret Linie saa langt som muligt ud til Siden, der tælles „Een", derefter paa samme Maade ud til den anden Side, der tælles „To" o. s. fr. indtil „Ti".

29de Øvelse.

Slangegang.

„Ansigt mod Ansigt!"
„I Stilling!"

„I Stilling!" Som den foregaaende Øvelse. „Begynd!" Ringen føres i en Bue udad og opad indtil op over Hovedet, der tælles „Een", herfra atter i en Bue til den modsatte Side nedad indtil den er kommen i Høide med Midtpunktet af Legemet, hvorfra den føres over til den modsatte Side og i en Bue nedad til Gulvet, der tælles „To", herfra igjen over til den modsatte Side og altsaa beskrivende et **S**, igjen opad til op over Hovedet o. s. fr. indtil „Sex", hvorefter Øvelsen kan fortsættes, men med høire Haand. Albuer og Knæer maae under hele Øvelsen holdes strakte.

30te Øvelse.

Armstrækning tilbage med Knæbøining.

„Ryg mod Ryg!"
„I Stilling!"

„Ryg mod Ryg!" „I Stilling!" Venstre Fod sættes et Skridt frem,

Ydersiden af høire Fod mod Makkerens høire Fods Yderside, Ringene løftede i udstrakte Arme op over Hovedet. „Begynd!“ Begge vige fra hinanden, idet Overkroppen føres fremad og Ryg og Hoved bøies tilbage samtidig med at venstre Knæ bøies, der tælles „Een“, derefter strækkes Knæet og Udgangsstillingen indtages, der tælles „To“ o. s. fr. indtil „Sex“. Samme Øvelse med høire Fod frem.

NB. Idet Makkerne vige fra hinanden fremad, maa Bevægelsen være jevn og uden nogetsomhelst Ryk eller Stød, hvilket strengt maa overholdes.



Fig. 62. Armstrækning tilbage med Knæbøining.

31te Øvelse.

Hvirvelbevægelse med een Ring.

„Ansigt mod Ansigt!“

„I Stilling!“

„I Stilling!“ Ringen fattes med venstre Haand, venstre Fod et Skridt frem, Fodspids mod Fodspids, høire Fod danner en ret Vinkel med venstre. „Begynd!“ Ringen svinges i saa vid en Kreds og saa hurtig som mulig med udstrakt Arm og fuldstændig løst Skulderled, først til den ene og saa til den anden Side, ti til tyve Gange, hvorefter Hænderne skiftes og samme Øvelse udføres med høire Haand og høire Fod frem.



Fig. 63. Arm- og Rygbøining.

32te Øvelse.

Arm- og Rygbøining.

„Ryg mod Ryg!"
„I Stilling!"

„Ryg mod Ryg! „I Stilling!" Makkerne staae omtrent to Fod fra hinanden, Ringene løftede over Hovedet, Armene strakte. „Begynd!" Armene bøies i Albuledet samtidig med at Ryggen og Hovedet bøies tilbage, der tælles „Een", derefter løftes Ringene atter i strakte Arme over Hovedet og Legemet føres tilbage i Udgangsstillingen, der tælles „To" o. s. fr. indtil „Sex".

NB. Ved denne Øvelse iagttages det Samme, som er anført ved den 30te Øvelse.



Fig. 64. Korsstaaende Brystspænding.

33te Øvelse.

Korsstaaende Brystspænding.

„Ryg mod Ryg!"
„I Stilling!"

„Ryg mod Ryg!" „I Stilling!" Hælene sammen. Armene udstrakte til Siden i Hoide med Skuldrene. „Begynd!" De „ulige" føre Armene fremefter og drage derved Makkernes Arme med sig, der tælles „Een", derpaa føre de „lige" deres Arme frem-

efter, der tælles „To“ o. s. fr. indtil „Ti“. Legemet holdes fuldstændig roligt.

34te Øvelse.

Straktstaaende Brystspænding, vexelvis.

„Ryg mod Ryg!“
„I Stilling!“

„Ryg mod Ryg!“ „I Stilling!“ Makkernes Skuldre berøre hinanden, Armene løftede lodret over Hovedet. „Begynd!“ Begge føre samtidig høire Arm fremefter, hvorved Makkerens venstre Arm drages tilbage, der tælles „Een“, derefter venstre Arm, der tælles „To“ o. s. fr. indtil „Ti“. Paa Befalingen: „Samtidig!“ føre først de „ulige“ begge Arme fremad, derefter de „lige“ deres Arme fremad o. s. fr. skiftevis ti Gange.

Armene maae ved disse (33te og 34te) Øvelser ikke trækkes længere tilbage end at en passende Brystspænding opnaaes.

35te Øvelse.

Svingemølle.

„I Stilling!“

„I Stilling!“ Begge holde den ene Ring med venstre Haand, den anden holdes i Hoftehvil. „Begynd!“ „Een“, „To“, „Tre“ o. s. v. Ved første Takt gjøre Begge et Skridt frem med venstre Fod, ved anden med høire o. s. fr. bestandig i hurtigere Takt idet de bevæge sig om hin-



Fig. 65. Svingemølle.

anden i en Kreds, hvorved iagttages, at de holde godt fast paa Ringen og at der er en passende Afstand mellem hver enkelt Par til at kunne bevæge sig fuldkommen frit, hvorfor det er hensigtsmæssigt i et mindre rummeligt Lokale at dele Eleverne i to eller flere Afdelinger og lade hver for sig skiftevis foretage denne Øvelse, som gjerne har megen Tiltrækningskraft for Eleverne. Paa Befalingen: „Skift!" fattes Ringen med høire Haand og høire Fod gjør først et Skridt frem, og Bevægelsen fortsættes til den modsatte Side, indtil der befales: „Holdt!" og „Ringene paa deres Plads!"

Gang- og Ordens-Øvelser.

Ved de almindelige Gang-Øvelser fortjene Skridtenes Længde, Varighed og Gangens Retning særlig Opmærksomhed.

Skridtenes Længde maa staae i Forhold til de Udøvendes Legemsstørrelse. Et heelt Skridt svarer til 2 Fodlængder, Afstanden regnet fra den ene Hæl til den anden. $\frac{3}{4}$ Deel Skridt $1\frac{1}{2}$ Fod, $\frac{1}{2}$, $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{8}$ Skridt resp. 1, $\frac{1}{2}$, $\frac{1}{4}$ Fodlængde.

At forlænge Skridtene udover heelt Skridt bør ikke tilstedes, da det misklæder Pigen.

Skridtenes Varighed ligger imellem 80 og 100 i Minuttet, altsaa fra $\frac{3}{4}$—$\frac{3}{5}$ Sekunds Varighed for hvert Skridt.

Gangens Retning kan være lige eller skraa, fremad, til Siden eller baglænds i en lige eller Bue-Linie.

Ved den første Opstilling vende Eleverne altid Ansigtet mod Lærerinden (Frontstilling). For at forstaae Befalingerne, der have Hensyn til Legemets Dreining om dets Længdeaxe, erindres de om, at de tænkes staaende i Midtpunktet af en Kreds, som bliver deelt i fire lige Dele. Dreier Eleven sig saameget om sig selv, at Ansigtet har beskrevet $\frac{1}{4}$ Deel af Kredsen, kaldes det en Qvart-Dreining og betegnes med „Om“ (venstre eller høire); har Ansigtet beskrevet den halve Deel af Kredsen, kaldes det en halv Dreining og benævnes „Omkring“; efter fire Dreininger paa Befalingen „Om“ til venstre eller høire, bør altsaa hele Kredsen være beskrevet.

Gang-Øvelser.

Eleverne opstilles, som ved de forberedende Øvelser. Er Antallet stort (i Forhold til Gymnastik-Lokalet), deles de i 1—2—3 Afdelinger og hver Afdeling øves skifteviis.

„Tag Afstand!" (enkelt eller dobbelt, til venstre — høire).

„Udgangsstilling!"

Som i de forberedende Øvelser.

Fodskiften.

„Begynd!"

Den høire Fod føres i en Kreds fra Udgangstillingen, Taaspidsen nedefter, Foden stærkt strakt fremefter og sættes med Hælen mod Midten af den venstre Fods Indside, der tælles „Een", derefter føres den samme Fod paa samme Maade tilbage indtil sammes Indside kommer til at staae mod Hælen af den venstre Fod „To", derfra føres den venstre Fod tilbage mod den høire Fods Hæl „Tre" og herfra atter tilbage mod Midten af høire Fods Indside „Fire", hvilket gjentages ti Gange.

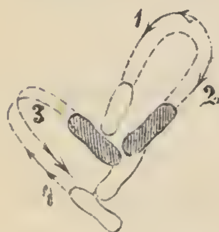


Fig. 66.

Almindelig Gang eller Skridtgang
(see forberedende Øvelser).

Naar ingen anden Gangmaade er befalet, benyttes altid denne.

Gang i to Tempo.

Paa det første Skridt med høire eller venstre Fod falder Tempoet „Een", den anden Fod bliver staaende i strakt Stilling med Taaspidsen mod Gulvet ved Tempoet „To", føres derfra frem til det næste Skridt „Een" og saa fremdeles.

Vibegang.

Fra Udgangsstillingen a føres venstre Fod et Skridt frem til Siden „Een“, høire Fod sættes i Udgangsstilling ved Siden af venstre „To“, venstre Fod føres et Skridt frem til Venstre „Tre“, derefter høire Fod et Skridt til Siden „Een“, venstre Fod sættes ved Siden af høire „To“, høire Fod gjør derefter et Skridt frem til Siden „Tre“ og saa fremdeles (Fig. 67).

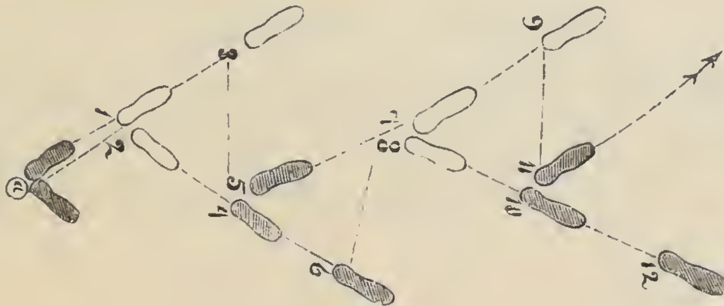


Fig. 67.

Vibegang i 2 Tempo. Enten de to første eller de to sidste Skridt blive udførte i eet Tempo.

Vibegang til Siden i 3 Tempo. Det første Skridt bliver gjort til Siden istedetfor fremad

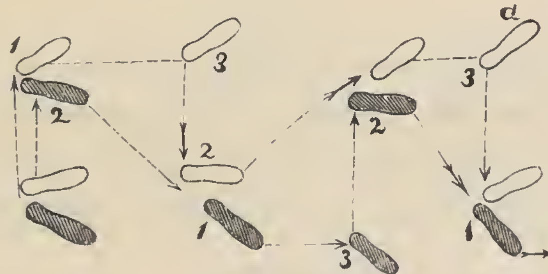


Fig. 68.

Ligevægtsstillinger.

Den venstre Fod føres i en Bue et Skridt frem foran den høire, og Legemets Vægt hviler paa denne Fod „Een“, svinges derefter i Bue bag den høire, som strækkes medens Legemets Vægt nu hviler paa den venstre Fod „To“, saa svinges høire Fod bag venstre, som

strækkes „Tre“ og endelig høire Fod foran venstre „Fire“, hvorefter Udgangsstillingen atter indtages.

Hopsagang.

Efter et almindeligt Skridt fremad hviler Legemet i to Takter paa den fremsatte Fod, hvorpaa gjøres et lille Hop, som svarer til den tredie Takt, som 

Hopsagang i Buelinier.

Paa venstre Fod gjøres tre Hop fremad i en Bue til Venstre, derefter paa høire Fod tre Hop i en Bue til Høire, Legemet inklinerer til den Side, hvortil Hoppene gjøres og det frie Been holdes



Fig. 69.

noget bøiet i Hofteledet, men udstrakt i Knæ- og Fodled. Armene holdes let strakte fremad til Høire med Hænderne nærmede til hinanden, naar Hoppene gjøres til Venstre, og bevæges nedenfra opad og til Venstre; i omvendt Orden, naar Hoppene gjøres til Høire.

Hinkegang.

En let Trampen med venstre Fod, hvorefter følger to Hop paa Fodballen af samme Fod.

Galopade.

Venstre Fod gjør et Skridt fremad til Siden, høire Fod følger hurtig efter og slaaer venstre Fod fra sin Plads, hvorefter denne

Fod atter gjør et Skridt fremad og til Siden og saa fremdeles. Til høire Side i omvendt Orden.

Vuggegang.

Venstre Fod gjør et Skridt fremad og til venstre „Een", høire Fod gjør et Skridt fremad i samme Retning samtidig med at det venstre Been i strakt Stilling hæves fra Gulvet „To", hvorved Legemet inklinerer forover. Derefter sættes venstre Fod tilbage i den første Stilling idet Legemet inklinerer bagover „Tre", hvorefter høire Fod gjør et Skridt til Siden „Een", venstre Fod et Skridt i samme Retning fremad „To" o. s. fr.

Legemet er bestandig i en vuggende Bevægelse.

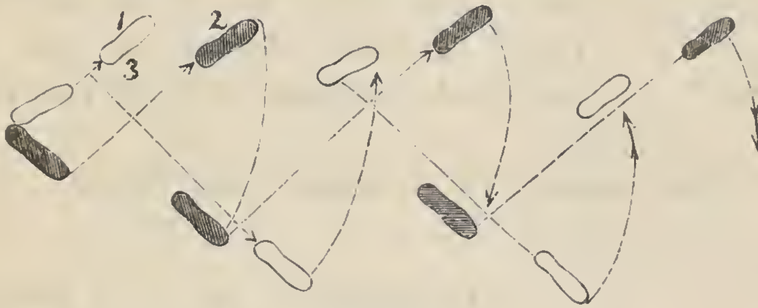


Fig 70.

Hopsagang til Siden (Mazurka).

Venstre Fod gjør et Skridt til Siden „Een", høire Fod følger efter, sættes til Jorden „To". gjør et Hop „Tre" samtidig med at det venstre Been bøies op med strakt Fod og svinges til Høire og fremad.

Spring.

De sluttede Knæ bøies „Een", derefter strækkes de pludselig samtidig med at Foden stemmes mod Jorden og strækkes i Fodledet med fuld Kraft, hvorved Legemet i fuldstændig Strækning bliver



Fig. 71.

vippet iveiret „To“, hvorpaa Nedspringet skeer med sluttede Fødder paa Fodballerne og med bøiede Knæ, som i første Tempo „Tre“, hvorefter atter Udgangsstillingen indtages „Fire“. Springet kan foretages forlænds, baglænds og til den ene eller anden Side, som Længde- og som Høide-Spring. Man kan passende lade Eleverne springe fra og til et Midtpunkt efter hosstaaende Springlinier.

Ligevægtsovelse paa Taa og Hæl til Siden, paa venstre eller høire Fod til Venstre eller Høire.


Fig. 72.

Armene udstrakte til Siden eller i Hoftehvil. Den Fod, der hviler paa Jorden bevæges til Siden derved, at den afvexlende dreies ud- og indad skifteviis paa Taa og Hæl.

Hvirvelgang til Venstre eller Høire.

„Til Venstre!“

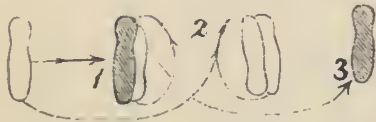


Fig. 73.

Et Skridt til Siden til Venstre „Een“, Omdreining paa denne Fod til Venstre „To“, et Skridt til Siden med høire Fod „Tre“ og derefter Omdreining paa denne Fod til Venstre o. s. fr.

I Hvirvelgang til Høire gjør det høire Been et Skridt til Høire o. s. v.

Krydsende Hvirvelgang.

Et Skridt til Siden til Venstre „Een“ — høire Fod krydser venstre fortil og sættes ved Siden af denne „To“ — heel Omdreining til Venstre „Tre“, hvorved det venstre Been kommer til at krydse det høire, hvorefter Øvelsen begynder forfra med Skridt til

Siden. Foretages Øvelsen tilhøire krydser det venstre Been det høire og Omdreiningen skeer stadig tilhøire.

Vuggegang med Spring til Siden.

Venstre Fod føres med et Hop frem og til Siden „Een", høire Been svinges frem, krydsende det venstre „To", hvorefter Legemet inklinerer tilbage og hviler paa venstre Fod, som i den almindelige



Fig. 74.

Vuggegang „Tre", derefter gjøres et Spring til høire Side og fremad paa høire Fod „Een", venstre Been krydser denne idet det føres foran op til Siden „To", Legemet inklinerer tilbage paa høire Fod „Tre" o. s. fr.

Hoppende Vibegang.

Hvert enkelt Skridt i den almindelige Vibegang udføres med et Hop. Rhythmus kan være forskjellig eftersom man lægger en forskjellig Tiddeel paa ethvert af de tre Hop; f. Ex. ◡ ◡ — eller — ◡ ◡, i første Tilfælde kommer, naar Takten er $\frac{4}{4}$, $\frac{1}{4}$ paa ethvert af de første, $\frac{2}{4}$ paa det sidste Hop; i sidste $\frac{2}{4}$ paa det første, $\frac{1}{4}$ paa de to sidste.

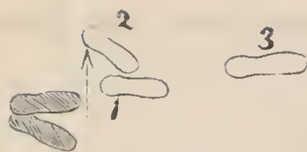


Fig. 75.

Krydsende Vibegang.

Istedetfor i 2det Tempo af den almindelige Vibegang at sætte den ene Fod ved Siden af den anden, sættes den her bagved, krydsende denne.

Valsende Vibegang.

Efter to Skridt i Vibegang til Venstre følger Nedtræden med høire Fod. Denne Nedtræden til Høire slutter med et Hop i Forbindelse med en hurtig heel Omdreining til Venstre. Foretages Vibegangen til Høire, saa følger paa det 3die Tempo den hele Omdreining paa den venstre Fod til Høire. For at forebygge Svimmelhed lader man efter enhver Omdreining følge tre almindelige Taktskridt.

Skotsk Hopsa

er vuggende Vibegang i $\frac{2}{4}$ Takt med den Forandring, at det 3die Skridt slutter med et Hop, der giver den 4de Takt. — Rhytmus er denne — ‿ — —.

Krydsende Sidespring.

Spring til Siden paa venstre Fod „Een", den høire Fod følger hurtig efter idet den krydser den venstre og sættes til Gulvet bagved denne „To". Rhytmus er ‿ — ‿ — o. s. v. Springet falder paa den lette, Krydsningen paa den tunge Takt.

Dobbeltskotsk.

Samtidig med to Hop paa høire Fod berører først Fodspidsen og saa Hælen af venstre Fod Gulvet, idet hiin føres bagtil, denne fortil, hvorefter følge to Trin skotsk Hopsa til Venstre. Den udføres afvexlende til venstre og høire Side.

Galopadevals.

2 Galopadetrin til Høire fortil og 2 til Venstre samtidig med en heel Omdreining til Høire.

Ordensøvelser.

Til disse Øvelser hører altid et større Antal Elever, helst 12, hvilket Tal dog godt kan overskrides, naar Lokalet er rummeligt.

„Paa Plads!“

Eleverne opstilles i en Række i Frontstilling („i Linie“).

„Høire om!“

Almindelig Gang i Takt.

„Begynd!“

Gangen skeer i Begyndelsen i en saa vid Kreds, som Lokalet tillader, dernæst i

Ottetal, Slangegang og Zigzag.



Fig. 76.



Fig. 77.



Fig. 78.

Kontragang.

Under Gangen i lige Linie befales „Kontragang!“ „Venstre om!“ (a), hvorefter den Elev, som fører an, gjør venstre om og gaaer videre i modsat Retning, holdende sig tæt ind til Rækken, de andre Elever følge efter, hvorpaa videre befales „Høire om!“ (b) o. s. fr.

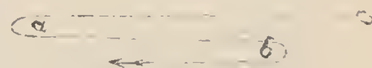


Fig. 79.

Sneglegang.


Fig. 80.

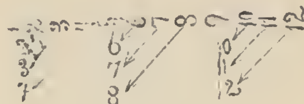
Først beskrives en vid Kreds tilhøire, som bestandig gjøres mindre henimod Midten i Form af Gangen i et Sneglehuus. Efter at Anførerinden er kommen til Midten befales „Kontragang!“ „Venstre om!“ hvorefter den Første gjør venstre om og derpaa de følgende, idet de nu beskrive en bestandig videre Kreds.

Todeelte og firedeelte Rækker.

Eleverne staae opstillede „i Linie“, der befales „Høire om!“, „todeelte Rækker!“ — „Een!“ — „To!“ Paa „Een!“ træder Nr. 2 i Rækken et Skridt til Venstre og fremad og stiller sig ved „To!“ med sluttede Fødder ved Siden af Nr. 1 i Rækken og saaledes fremdeles Nr. 4 ved Siden af Nr. 3, Nr. 6 ved Siden af Nr. 5 o. s. v.

Paa Befalingen „Enkelt Række!“ — „Marsch!“ — „Een!“ „To!“ gjøres høire om af de Elever, der ere udtraadte, som derefter med Skridt til Høire begive sig paa deres Plads i den enkelte Række.

Paa samme Maade foretages Opstillingen i tredeelte, firedeelte og sexdeelte Rækker.


Fig. 81.

Paa samme Maade lader man indøve Opstillingen til Høire og derefter de samme Fordelinger gaaende.

Tilslutning.

Eleverne staae i firedeelte Rækker tilvenstre. Enerne betegnes som Førere tilvenstre, Firerne som Førere tilhøire.

a. „Tilslutning bag høire Fører!“

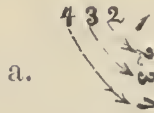


Fig. 82.

b. „Tilslutning bag venstre Fører!“

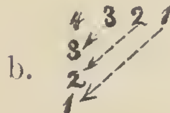


Fig. 83.

c. „Tilslutning til høire Fører!“ („1“ bliver staaende).



Fig. 84.

d. „Tilslutning til venstre Fører!“ („4“ bliver staaende).

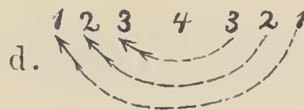


Fig. 85.

Ved c. og d. bestemmes om Tilslutningen skal skee ved at gaae foran eller bagved Føreren.

Frem- og Tilbage-Rykning.

Firedeelte Rækker i Flankestilling blive paa Befalingen „Venstre om!“ til firedeelte Rækker i Frontstilling med Fireren til Fører. „Firerne blive staaende, Tre, To, Een rykke frem!“ — „Til Venstre!“ — „Marsch!“

„Firerne blive staaende, Tre, To, Een, rykke tilbage!“ — „Venstre omkring!“ — „Marsch!“

Paa samme Maade rykkes frem og tilbage til Høire:

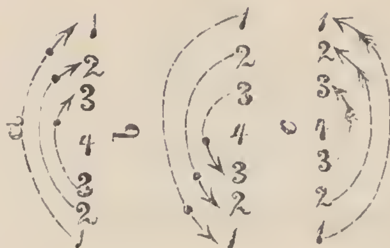


Fig. 86.

Ved „Venstre omkring“ skeer Antrædningen med høire, ved „Høire omkring“ med venstre Fod.

Frem- og Tilbagerykningen befales snart tilhøire, snart tilvenstre, snart foran eller bagved den venstre eller høire Anførerinde.

Aabning og Slutning af Rækkerne.

Firedeelte Rækker i Flankestilling blive ved „Venstre om“ omsatte til firedeelte Rækker i Frontstilling. „Aabn Rækkerne med eet (to, tre, fire) Skridt!“ — „Fremad!“ — „Marsch!“ Enerne blive staaende, Firerne gaae tre Skridt, Treerne to og Toerne eet Skridt fremad.

1 2 3 4

1 * 2 * 3 * 4

„Slut Rækkerne!“ — „Fremad!“ — „Marsch!“ Firerne blive staaende, Treerne gjøre 1, Toerne 2 og Enerne 3 Skridt fremad.

1 * 2 * 3 * 4

1 2 3 4

Paa samme Maade skeer Aabningen og Slutningen tilbage med Baglændsgang.

Kredsgang.

Firedeelte, aabne Rækker med eet Skridts Afstand. Gangen skeer fra Venstre til Høire eller fra Høire til Venstre i en Kreds, hvis venstre

Midtpunkt tænkes at ligge enten foran eller bagved Eleven, og fuldføres i sex eller flere Tempo, hvorefter Eleven atter er paa sin Plads. Kredsgangen kan ogsaa skee i Ottetal f. Ex. otte Skridt fra Venstre til Hoire fremad og ligesaa mange tilbage.


Fig. 87.

Gang med Ligevægtsstilling.

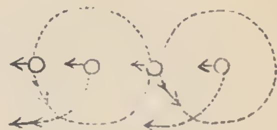
Fire Skridt i Taktgang og staae fire Takter paa venstre eller høire Fod, afvexlende.

Kontragang i Slangelinie.

Firedeelt Række i Flankestilling med fire Skridts Aabning i Rækken. Nr. 1 gjør høire omkring og gaaer i Slangelinie saaledes, at hun omgaaer i en Halvkreds Nr. 2 til Høire, Nr. 3 til Venstre og Nr. 4 atter til Høire o. s. v. Efter fire Skridt begynder Nr. 2 Slangegangen og saa fremdeles Nr. 3 og Nr. 4 idet de paasee altid at have den første, de passere forbi, tilhøire. Naar Rækken er trukken igjennem, saa enten fortsætter Nr. 1 Fremrykningen tilbage eller bliver staaende paa sin Plads indtil Gjennemrykningen har fundet Sted. Gjennemrykningen kan ogsaa skee til Venstre, parviis og samtidig fra begge Ender af Rækken. Til Afvexling kan de mødende Elever give hinanden afvexlende høire eller venstre Haand.

Kredsgang og Kredslob omkring en Elev som Midtpunkt.

Firedeelt Række med eet Skridts Afstand. Nr. 1 og 3 gaae i 8 Takter omkring Nr. 2 og 4, som blive staaende, fra Venstre til Høire. Antrædningen skeer med hoire Fod.


Fig. 88.

Derefter gaae Nr. 2 og 4 bag omkring Nr. 1 og 3, som blive staaende, idet de gjøre venstre om og træde an med venstre Fod.

Naar dette er indøvet, gjøres Kredsgangen fra Høire til Venstre og derefter skifteviis saaledes, at f. Ex. Enerne og Treerne gaae fra Venstre til Høire i 8 Takter foran omkring Toerne og Firerne, disse i de næste 8 Takter bag omkring hine, derefter Enerne og Treerne fra Høire til Venstre, som gjentages af Toerne og Firerne.

Kredsløbet foretages paa samme Maade, kun blive Takterne her fordoblede.

Svingning til Venstre (eller Høire).

„Firedeelt Række i Frontstilling!“ — „Marsch!“ Med fire, kortere eller længere, Skridt gjøre Nr. 2, 3 og 4 en $\frac{1}{4}$ Deel Svingning til Venstre, idet de beskrive en $\frac{1}{4}$ Deel af en Kreds, hvis Dreiepunkt dannes af Nr. 1, der gjør sine Skridt paa Stedet og „Venstre om“. Foretages Svingningen til Høire, er Nr. 4 Dreiepunktet, om hvilket Svingningen skeer. Skal Svingningen skee med „Baglændsgang“, antydes dette i Befalingen. Foruden $\frac{1}{4}$ Deel Svingninger kunne ogsaa udføres halv, trekvart og heel Svingning med 8, 12 og 16 Skridt.

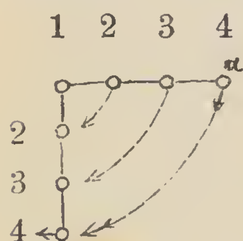


Fig. 89.

Svingningen kan ogsaa skee fra Midten, i hvilket Tilfælde den ene Halvdeel af Rækken udfører den med Baglænds-, den anden med Forlænds-Gang.

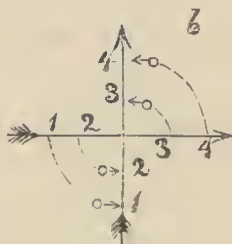
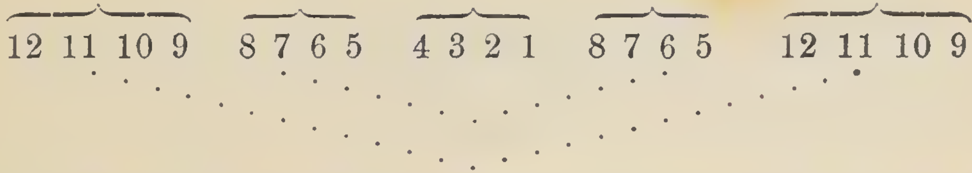


Fig. 90.

Tilslutning af Rækkerne.

Opstilling af tre firedeelte Rækker i Linie og Frontstilling. „Tilslutning af Rækkerne tilhøire for første Række!“ „Marsch!“ 2den

og 3die Række gjøre høire om, og rykke bagom 1ste Række med 8 og 16 Skridt og slutte sig med „Venstre om“ igjen til 1ste Rækkes Nr. 1.



Paa samme Maade skeer Tilslutningen tilvenstre for 1ste Række eller tilhøire for 3die Række.

Kontrasvingning af firedeelte, fremskridende Rækker.

Naar Svingningen foretages paa den Maade, at Fjerdedeelssvingningen til Høire og Venstre skifteviis følge paa hinanden, skeer herved en Fremskriden af Rækken. Er Rækken f. Ex. traadt an i Linie og i Frontstilling, saa udføres i de fire første Takter en Fjerdedeelsvingning fremad om den høire Anførerinde, i de følgende fire Takter paa samme Maade om den venstre Anførerinde, hvilket skifteviis fortsættes.

En enkelt Række bevæger sig saaledes i Zigzag



Fig. 91.

Ved Svingninger med halve Svingninger skifteviis til Venstre og Høire vil en enkelt Række komme til at bevæge sig saaledes:

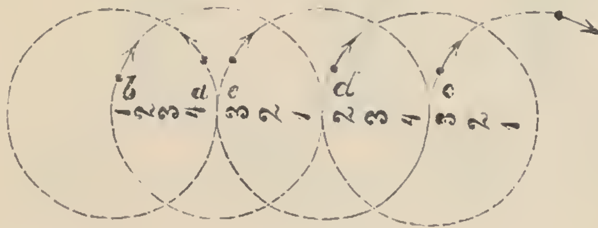


Fig. 92.

Firedeelt Række omdannes til enkelt, todeelt, tredeelt Række og omvendt, f. Ex.

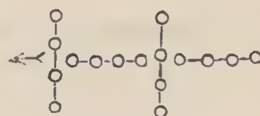


Fig. 93

Frem- og Tilbagerykning af firedeelte Rækker.

„Firedeelte Rækker i Søile!“ „Fremrykning til Venstre forbi 1ste Række!“ „Marsch!“ 2den og 3die Række gjøre venstre om og marschere i Flankestilling ligeud, indtil de ere komne udenfor 1ste Række, gjøre da høire om, rykke fremad indtil de ere komne forbi 1ste Række, gjøre da atter høire om, marschere foran første, 3die Række forbi og foran 2den og gjøre venstre om, hvorved 3die Række er bleven forrest, 1ste Række bagest.

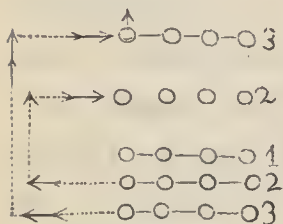


Fig. 94.

Kredsgang i sluttede Rækker.



Fig. 94.

„Firedeelte Rækker i Frontstilling og Søile!“ (For at opnaae større Fasthed i Rækken og Eensformighed i Bevægelsen krydses Armene og Eleverne tage hinanden i Haanden). Derefter beskrives i Gangen en Kreds, hvis Midtpunkt, som Lærerinden nærmere betegner, ligger udenfor Eleverne og som jevnlig kan vexle, ligesom der ogsaa kan beskrives to Kredse, i Ottetal, og Gangens Retning og Gangmaaden ligeledes kan afvexle.

Frontstilling i Linie omdannes til Frontstilling i Søilerække og omvendt.

Firedeelte Rækker i Frontstilling i Linie. 2den og 3die Række gjøre „Høire omkring“ og marschere 2den Række 4, 3die Række 8 Skridt fremad, gjøre derpaa „Venstre om“, marschere ind 2den Række bag 1ste, 3die Række bag 2den og gjøre her atter „Venstre om“.

Efter de samme Regler omdannes Søile-Række til Linie.

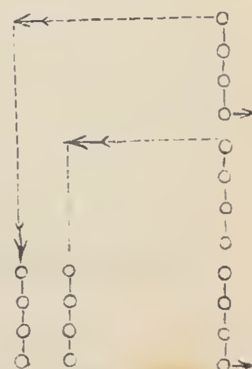


Fig. 95.

Kontragang til Venstre og Høire udad og indad.

Todeelte Rækker. Anførerinderne i den forreste Række gjøre omkring til Høire og Venstre og fortsætte Gangen Enhver paa sin Side af Rækken fulgte af deres Eftermænd, indtil de ved Rækkens Slutning atter mødes.

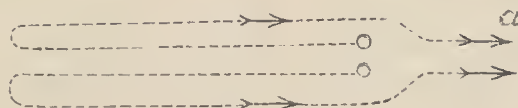


Fig. 96.

Paa samme Maade udføres Kontragangen indefter, med den Forskjel, at det anførende Par her gjør „Omkring“ indefter imod

Midten, og der gaaer igjennem de mødende Par, som vige udefter.



Fig. 97.

Firedeelt Række omdannes til enkelt Række ved Tilslutning til Nr. 1 eller Nr. 4 ved Svingning fremad eller tilbage.

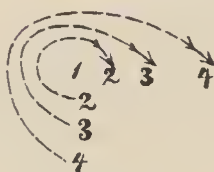


Fig. 98.

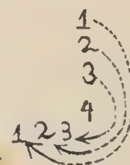


Fig. 99.

Paa samme Maade omdannes enkelt Række til firedeelt.

Samme Øvelse foretages i sex Tempo med med eet Skridt tilbage og eet til Siden.

1 2 3 4
2 3 4
3 4
4

Kjædegang parviis og i firedeelt Række.

Todeelte Rækker, med 3—4 Skridts Afstand mellem hvert Par, der har hinanden i Haanden med Armene krydsede. Det første Par gjør høire omkring og bøier ind til Høire imellem det andet og tredie Par, hvilket sidste viger ud til Høire, fortsætter saa Gangen til Venstre imellem tredie og fjerde Par, hvilket sidste viger ud til Venstre. Paa denne Maade fortsættes Kontragangen i Kjæde med

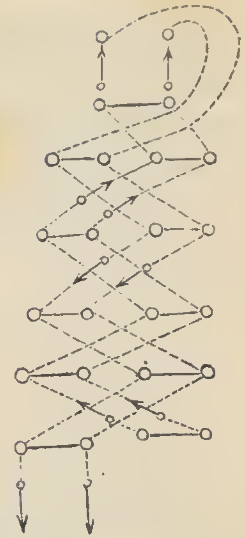


Fig. 100.

gjensidig Undvigen til Høire og Venstre igjennem alle Rækkerne, der alle deeltage i Kjædegangen. Ved Enden af Rækken gjøres ligesaa mange Skridt, som Afstanden har været mellem Rækkerne, hvorefter det første Par bøier ind igjen ved den ene, det andet og de følgende Par ved den anden Ende af Rækken.

Af det Anførte vil det let kunne skjønnes, hvorledes Kjædegang med firedeelte Rækker udføres.

Kjædegang med firedeelte Rækker i Flankestilling

bliver udført saaledes:



Fig. 101.

Kjædegang med aabne og sluttede Rækker.

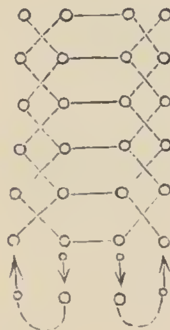


Fig. 102.

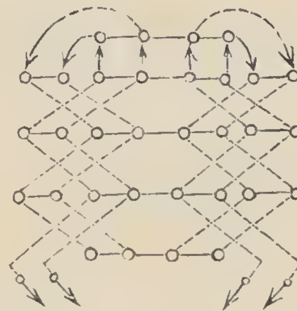


Fig. 103.

Eleverne staae opstillede parviis i 4, 6, 8 Skridts Afstand bag hverandre; de to første gjøre omkring til Venstre og Høire og gaae

udenom det andet Par, slutte sammen bagved dette. gaae samlede igjennem det tredie Par, der skilles ad, udenom det fjerde idet de lade dette passere samlet igjennem, og saaledes fremdeles ved at aabne og slutte Rækkerne.

Paa samme Maade kan Kjædegangen udføres med firedeelte Rækker.

Kredsgang, fremadskridende.

Aabne, firedeelte Rækker bevæge sig fremad i Flankestilling; under Gangen gaaer Anførerinden for hver Række omkring Nr. 2 i Rækken, eller Nr. 4 omkring Nr. 3 og saa fremdeles.

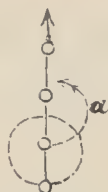


Fig. 104.



Fig. 105.

Paa samme Maade kan den ene firedeelte Række omkredse den anden, den første gaaer i Kreds om den anden, den anden om den tredie o. s. v.; Rækkerne bevæge sig i 1, 2 eller 3 Skridts Afstand fra hverandre og marschere i Søilestilling.

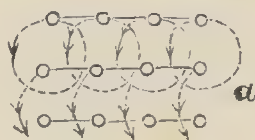


Fig. 106.

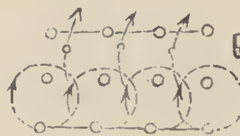


Fig. 107.

Udføres Kredsgangen med Taktskridt, maa de, der udføre Kredsgangen forlænge. de Fremadskridende forkorte Skridtene. Foretages den i Løb, er det hensigtsmæssigt, for at vedligeholde Orden, at lade Kredsløbet afvexle med flere eller færre Skridt i Takt.

Paa lignende Maade udføres ogsaa Rækkernes Gjennemgang eller Gjennemløben:

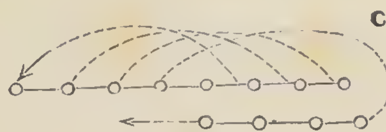


Fig. 108.

Væveløbet.

Aaben firedeelt Række gaaende i Frontstilling. En tredeelt Række staaer opstillet i Flankestilling foran og ved Siden af denne. Saasnart den firedeelte Række er ved at passere den tredeelte, løber denne frem og med $\frac{1}{4}$ Deels Dreining igjennem Mellemrummene af den firedeelte Række, for atter med $\frac{1}{4}$ Deels Dreining til Høire at løbe om og foran den fremskridende firedeelte Række, igjennem hvis Mellemrum den atter passerer, og saa fremdeles.

Dette kan ogsaa udføres med tre- og todeelte Rækker og vilde da være at fremstille saaledes:

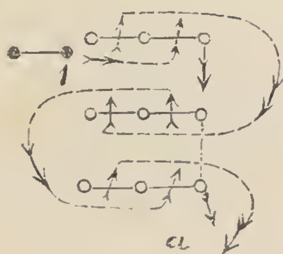


Fig. 109.

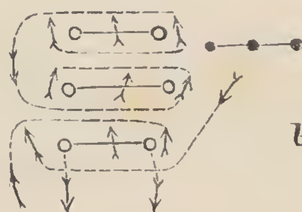


Fig. 110.

Den skraa Stilling

fremkommer ved $\frac{1}{4}$ Deels Dreining. Staae Eleverne i Frontstilling, kan der befales: „Skraa-Stilling — Høire om!“, hvorpaa følger $\frac{1}{4}$ Deels Dreining til Høire og med „Marsch!“ skrider Rækken fremad i denne Retning. Ligesom den Enkelte forandrer Retning ved Skraa-

stilling, kan hele Rækken indtage denne paa Befalingen: „Skraat til Høire — sving!“



Fig. 111.

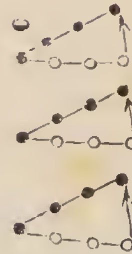


Fig. 112

Halvkreds — Kreds

kan fremstilles paa følgende Maader:

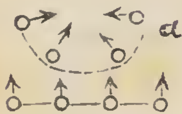


Fig. 113.



Fig. 114.

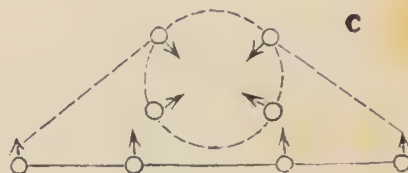


Fig. 115.

Med Hensyn til Størrelsen af Afstanden, som hver Enkelt skal indtage fra det givne Midtpunkt af Kredsen, som ogsaa med Hensyn til Afstanden mellem Eleverne indbyrdes og Rækkernes Størrelse, maa altid Lærerinden forud have taget Bestemmelse. Afstanden kan ogsaa bestemmes ved at Eleverne tage hinanden i Hænderne eller under Armene. Stillings-Forandringer kan frembringes ved at lade Eleverne, opstillede i Halvkreds eller Kreds, gjøre „Omkring“ eller „Om“.

Krydsning af Armene forlænds eller baglænds.

Eleverne, der ere opstillede i Række ved Siden af hinanden, strække Armene ud til Siden enten foran eller bag ved deres Naboer og fatte hinandens Hænder (see Side 102).

Opstilling i forskjellige bestemte Figurer i to-, tre- eller firedeelte Rækker.

Ligesidet Triangel.

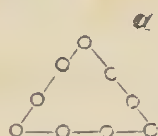


Fig. 116

Retvinkel.

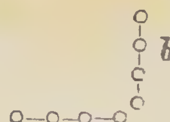


Fig. 117.

Stjerne.

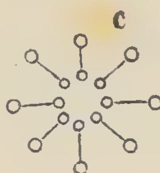


Fig. 118.

Kors.

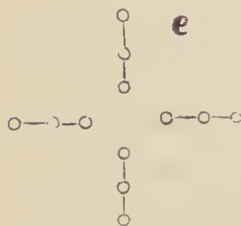


Fig. 119.

Halvkredse.

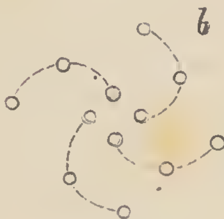


Fig. 120.

Halvmaane.

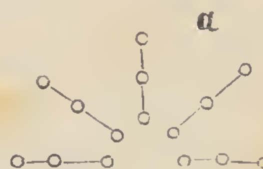


Fig. 121.

Efter Indøvelse af de foregaaende Ordensøvelser og de til Grund for disse vedtagne Regler, vil det ikke være vanskeligt

for Lærerinden at lade Eleverne, opstillede i to-, tre- eller firedeelte Rækker, i Front- eller Flanke-Stilling, gruppere sig saaledes, at de ovenstaaende Figurer fremkomme.

Uligeartet Orden og Bevægelse af hver Enkelt i Rækken.

Som det ved de foregaaende Ordensøvelser kom an paa en fælleds Udførelse af de forskjellige ligeartede Bevægelser, ere de under dette Afsnit forekommende Øvelser nærmest beregnede paa den Enkeltes Selvvirksomhed.

„Firedeelt Række, Søile, Frontstilling!“

„Een venstre om, To bliver staaende, Tre høire om, Fire venstre omkring!“



Fig. 122.

Ved halv, fjerdedeel eller ottendedeel Dreining bliver en saadan uligeartet Orden omsat fra den ene til den anden.

„Firedeelt Række i Flankestilling!“ „Aaben Række med deelt Afstand — Marsch!“ To viger eet Skridt, Tre to Skridt, Fire tre Skridt til Siden.

Paa samme Maade skeer „Tilslutning til Rækken“. Det vil være let for Lærerinden, efter det her Anførte, at give disse Øvelser en større Afvexling.

Paa lignende Maade lader man under Gangen med aabne Rækker de forskjellige Elever gaae paa forskjellig Maade og afvexle fra den ene Gangart over i den anden, hvorved dog maa paaagtes, at Takten bliver den samme. Man kan saaledes f. Ex. lade den første firedeelte Række gaae Vibegang, den anden Vuggegang og den tredie Hopsagang og lade disse Gangarter afvexle med et givet Antal almindelige Taktskridt o. s. v. Eller man kan lade Enerne og Treerne i Rækkerne gaae paa een Maade, Toerne og Firerne paa en anden og lade dem vexle Gangarten efter et bestemt Antal Taktskridt o. s. v.

Ordensøvelser med Gang i ulige Retninger.

Todeelte eller tredeelte Rækker ere hensigtsmæssigst til disse Øvelser.

Marsch i todeelte Rækker; Enerne fortsætte Gangen i lige Retning, medens Toerne beskrive Slange- eller Zigzaglinier (Fig. 123). Enerne bevæge sig om et Midtpunkt, der ligger til Venstre for dem, medens Toerne fortsætte Gangen i lige Retning, hvilket kan udføres afvexlende med bestemte Mellemrum eller samtidig saaledes, at Enerne bevæge sig Kreds til Venstre, Toerne til Høire og derefter i et bestemt Antal Takter gaae i todeelte Rækker for atter at skilles (Fig. 124 og 126). Længden af Skridtene maa afpasses saaledes, at Parrene altid forblive i samme Høide mod hinanden, hvorfor de Nummere, der gaae i Slangegang eller Zigzag maa gaae med hele Skridt, medens de andre kun gjøre halve Skridt. Krydsning. Enerne gjøre fire Skridt i skraa Retning til Høire og derefter et lige Antal Skridt i skraa Retning til Venstre, medens den samme Bevægelse samtidig udføres af Toerne i modsat Retning. (Fig. 125).

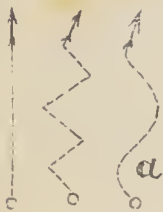


Fig. 123.

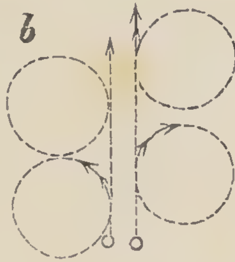


Fig. 124.



Fig. 125.

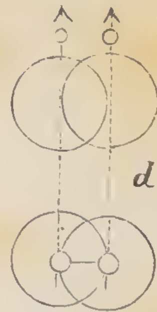


Fig. 126.

Lærerinden bestemmer hvilke Nummere, der skulle passere foran de andre.

Som Exempel paa deelt Orden af 3 firedeelte Rækker, der paa mange Maader kan forandres ved $\frac{1}{8}$, $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$ eller hele Svingninger, kan anføres:

Tre firedeelte Rækker staae i Linie i Frontstilling; der befales: „Første Række $\frac{1}{4}$ Deels Svingning til Høire — Anden Række $\frac{3}{4}$ Deels Svingning til Høire — Tredie Række $\frac{1}{4}$ Deels Svingning til Venstre!“, hvilket kan udføres samtidig, efter at den nævnte Befaling er givet, paa den næste Befaling: „Deelt Stilling af Rækkerne — Marsch!“

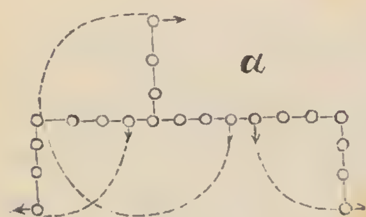


Fig. 127.

Som et andet Exempel paa deelt Orden af Rækkerne. der ligeledes med smaa Forandringer kan varieres paa mange Maader, er følgende:

Firedeelte Rækker i Linie og Frontstilling.

Der befales: „Første Række Halvkreds (Nr. 1 bliver staaende) — Anden Række Kreds — Tredie Række Retvinkel!“ Som udføres samtidig paa Befalingen: „Afdeelte Figurer af Rækkerne — Marsch!“

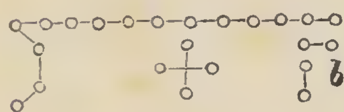


Fig. 128.

Kjæde i enkelt, todeelt og firedeelt Række.

Eleverne gaae i Linie og Flankestilling, der befales: „Kontragang til Høire med Kjæde!“ Efterat Anførerinden er kommen Rækken igjennem befales: „Todeelt Række til Høire!“ og derefter „Kontragang med Kjæde til Venstre“, „sluttede Par!“ og naar denne er fuldendt: „Firedeelt Række til Høire“ og „Kontragang med Kjæde til Høire!“ Paa samme Maade omsættes firedeelte Rækker til todeelte og disse til enkelt Række og denne til Linie i Flankestilling.



Fig. 129.

12 Elever staae opstillede i Front og 3 firedeelte og 6 todeelte Rækker. Der befales:

„De firedeelte Rækker svinge til Venstre i Søilestilling!" (Fig. 130). Derefter: „De todeelte Rækker svinge til Venstre i Søilestilling!" (Fig. 131). Dernæst: „De todeelte Rækker ordne sig i Linie!" (Fig. 132).

Ved de bageste firedeelte Rækkers Svingning til Venstre i Linie er den første Opstilling atter tilveiebragt.

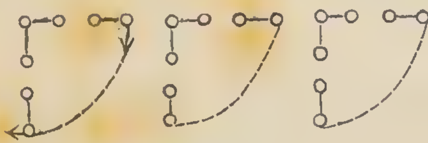


Fig. 130.

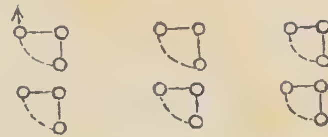


Fig. 131.



Fig. 132.

Tilslutning med Kredsgang.

Aaben firedeelt Række i Frontstilling. Der befales: „Tilslutning til Høire (foran Anførerinden) med Kredsgang!" „Eet bliver staaende!" Nr. 2 omkredser Nr. 1 og saaledes fremdeles de følgende Nummere den, der bliver staaende.

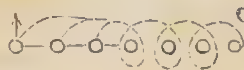


Fig. 133.

Kredsgangen for hver Enkelt begynder efter at den Første har omkredset den Anden med 8 Skridt, som kan udføres i Taktløb, Galoppade, Hopsatrin o. s. v.

Blandede Øvelser.

Efter Indøvelsen af de foregaaende Øvelser, deels af hver enkelt for sig, deels i Sammensætning og passende Overgange fra den ene til den anden, danner man sig et System af disse, hvori enhver enkelt udgjør en lille selvstændig Afdeling for sig, og samlede afgive en Prøve paa Lærerindens Opfindsomhed, Smag og Talent for Grupperinger og afvexlende Bevægelsesformer. Denne Slags blandede Øvelser, der af Spiess ere kaldede „Reigen“*), udgjøre Slutstenen for alle de foregaaende Gang- og Ordens-Øvelser, det Maal, man stadig maa have for Øie at naae hen til.

Som en Prøve paa disse kunne følgende anføres som Forøvelser:

1) $\frac{4}{4}$ Takt. 12 Elever staae opstillede i Flankestilling og ere inddeelte i 3 firedeelte og disse atter i 6 todeelte Rækker. „Gang i Taktskridt i enkelt Række efter 8 Takter!“ — „Todeelte Rækker til Venstre!“ — „Firedeelte Rækker til Venstre!“ — „Todeelte Rækker tilbage!“ — „Enkelt Række!“ — „Kontragang med Kjæde til Høire i 24 Tempo!“ Til at betegne Tidsafsnittene kan benyttes enten Haandklap eller et Par Kastagnetter, saaledes at for hvert 8de Skridt falder eet Slag med Kastagnetterne.

---

*) Et uoversætteligt Ord, der maaskee nærmest udtrykkes med »Ringdands«, hvorunder forstaaes en Blanding af Dands og Grupperinger, sammensat efter Kunstens Regler.

2) Eleverne gaae parviis holdende hinanden i Haanden og begynde med 8 Taktskridt, hvorpaa 4 Trin skotsk, der udføres saaledes, at hvert Par kommer til at gjøre en heel Svingning, hvor Eneren er Dreiepunktet og Toeren maa udføre Kredsen. Efter de næste 8 Skridt er Toeren Dreiepunkt ved Svingningen, og efter endnu 8 Skridt svinger Parret om sit eget Midtpunkt, først til Høire og saa til Venstre med 2 Trin skotsk.

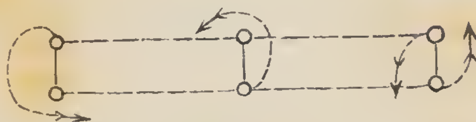


Fig. 133.

Efterat Parrene have gjort „om" indefter, fortsættes Øvelsen i 48 Tempo med den Forandring, at Toerne først danne Dreiepunktet, og saaledes fremdeles i omvendt Orden af den første Øvelse.

3) Gang i todeelte Rækker begynder med 8 Taktskridt, hvorefter følge 3 Galoppade-Trin og „eet Skridt til Siden" i 4 Tempo udad og ligeledes indad. Ved Galoppade-Trinene udad holdes Armene strakte over Hovedet, ved Galoppaden indad holdes de i Hoftehviil. Hvert Skridt til Siden ledsages af eet Klap i Hænderne.

4) Gang, som i foregaaende Øvelse. Efter 8 Taktskridt følge Vals og eet Mazurka-Hop udad i 4 Tempo, hvilket gjentages indad. Hoppet ledsages af eet Haandklap. Derefter 8 Taktskridt, der sluttes af eet Spring med Ligevægtsstilling i 4 Tempo paa det udadvendte og derpaa efter 8 Taktskridt gjentages paa det indadvendte Been. Armen, svarende til det hvilende Been, er i Dækstilling over Hovedet, den anden Arm holdes paa Ryggen. Øvelsen vexler efter 32 Tempo.

5) Gang parviis med sammenslyngede Arme og passende Afstand mellem Parrene. — 4 Taktskridt — 2 Trin skotsk i 4 Tempo med heel Svingning om Parrets Midtpunkt — 4 Taktskridt — todeelt Vibegang udad og indad (Parrene adskilles og forenes) — 4 Takt-

skridt — 1 skotsk Trin udad (hver Enkelt i Parrene vende Ryggen mod hinanden) — 1 skotsk Trin indad (med Ansigtet vendt mod hinanden).

6) $\frac{3}{4}$ Takt med 3, 6 eller 12 Skridts Afvexling. Gang parviis, imellem hver 6 Skridt i Taktgang — tredeelt Vibegang til Venstre og Høire — todeelte Vibeskridt og eet Mazurka-Hop til hver Side. I 24 Tempo er Omgangen fuldendt.

7) Med 12 Skridts Mellemrum følge: krydsende Hvirvelgang til Venstre og derefter til Høire — krydsende Hvirvelgang og tredeelt Vibegang til hver Side.

8) Afvexlende med 6 Skridt følge: Hvirvelgang i Zigzag ud- og indefter — 2 Galoppadehop udefter med Skridt til Siden — 2 Galoppadehop indefter med Skridt til Siden.

9) Afvexlende med 12 Skridt: 1 Gang Tyrolertrin og Vibegang ud- og indefter i 12 Tempo — paa samme Maade Tyrolertrin og Hvirvelgang — Tyrolertrin og Vuggegang — Tyrolertrin med 2 Galoppadetrin og 1 Sideskridt — Omgangen har 96 Tempo.

10) Med 6 Skridts Mellemrum afvexler Knæbøining og todeelt Vibegang i 3 Tempo til Venstre og Høire.

11) Afvexlende med 6 Skridt følge Vals og Vuggegang ligeledes i 6 Tempo. Til Valsetrinene kunne slutte sig andre tredeelte Gangarter, der da altid vexle med 6 Taktskridt.

12) $\frac{4}{4}$ Takt. Eleverne gaae parviis Kredsgang: — 8 Taktskridt — den høire Anførerinde omkredser med fire Trin skotsk til Venstre den venstre Anførerinde, som forkorter sine Skridt — det Samme gjentages af den venstre, til Høire — 8 Taktskridt — Skotsk 2 Gange fremad og 2 Gange tilbage (forenede Par) — 8 Taktskridt.

13) Eleverne staae opstillede parviis. 8 Taktskridt, som begynde med den udadvendte Fod (den høire Anførerinde med høire, den venstre med venstre Fod) — hver Enkelt beskriver en Kreds udad med 4 Trin skotsk, hvorefter Parrene samles og udføre 4 halve Dreininger med 4 Trin skotsk paa Stedet. Ved Gjentagelsen ud-

føres disse Dreininger afvexlende den ene Gang til Høire, den anden Gang til Venstre.

14) Samme Opstilling. 8 Taktskridt, der begynder som Foregaaende — 4 todeelte Skridt i Vibegang — 8 Taktskridt — afvexlende Hvirvelgang og hoppende Vibegang i 4 Tempo hver — Parrene samles og valse med to Trin skotsk til Venstre og to til Høire.

15) Parviis Opstilling — 16 Taktskridt udføres saaledes, at 4 Skridt fremad afvexle med 4 Skridt tilbage. Ved det 16de Skridt vende Alle Ansigt mod Ansigt, tage hinanden parviis i Haanden og beskrive et Ottetal med 16 Galoppadetrin saaledes, at den ene Kreds af Ottetallet ligger til Venstre, den anden til Høire. Ved Ringdandsen vender den venstre Anførerinde Ryggen, den høire Anførerinde Ansigtet til Midten af Kredsen. Krydsningen skeer ved Indbøiningen i den anden Kreds.

16) Parviis Gang — 4 Taktskridt (korte) tilbage — 4 (længere) fremad — firedeelte Rækker (Hænderne fattede over Hovedet), 2 krydsende Sidespring og hoppende Vuggegang i 4 Tempo til Venstre — ligeledes til Høire — 8 Taktskridt — 3 Galoppadetrin og 1 Sideskridt i 4 Tempo, som udføres parviis, de høire Par til Venstre, de venstre Par til Hoire, idet disse gaae bagved hine til Høire og igjen foran dem til Venstre, de hoire Par i omvendt Orden. Efter 8 Tempo ere Parrene atter komne tilbage i Udgangsstillingen, hvorefter hver firedeelt Række danner en Kreds (Hænderne fattede over Hovedet) og udføre en Ringdands med 8 Galoppadetrin, hvorpaa Øvelsen kan begynde forfra.

Lærerinden behøver ikke at lade alle Eleverne paa engang deeltage i Øvelserne, men efter Omstændighederne holde een eller to Rækker tilbage, der da afvexlende træde ind og afløses af den eller de Rækker, som have fuldført Øvelsen. Herved frembringes Afvexling og Eleverne faae Tid til at udhvile sig.

17) Parviis Gang i Søile og Frontstilling af to Partier i mod-

sat Retning. Kjæde med skotsk Hopsa og derefter Kredsgang afvexlende med 8 Taktskridt og 4 Trin skotsk indtil Partierne atter mødes, hvorefter alle Parrene svinge ud i Linie og gjøre Kjæde til Høire. Efter endt Kjæde gaae Parrene atter sammen til Søile og Kredsgangen fortsættes.

18) Todeelte Rækker gaae i Frontstilling midt igjennem Salen — Kontragang udefter med eet Skridts Afstand fra Rækken — Opstilling i Linie Ansigt mod Ansigt med 2—4 Skridts Afstand — 8 Skridt tilbage og 8 Skridt frem imod hinanden. Denne Frem- og Tilbageskriden kan skee med de forskjellige tillærte og indøvede Trin: Skotsk, Galoppade, hoppende Vibegang o. s. v. Imellem hver Frem- og Tilbageskriden kunne de ligeoverfor hinanden staaende Par udføre den ene eller den anden af følgende Øvelser:

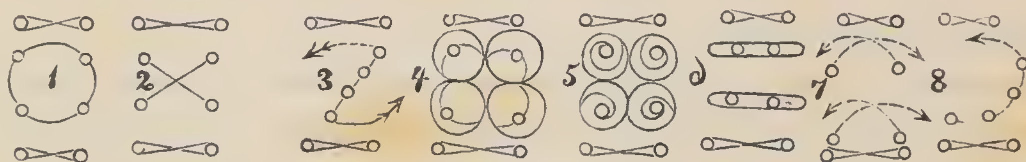


Fig. 134.

1) Ring, 2) Stjerne, 3) skraa Linie, 4) Ring med Kjæde, 5) Hjul, 6) Forskydning af Rækkerne, 7) Kredsdands, 8) Halvmaane.

De tre første forstaaes af Tegningerne.

4) Ring med Kjæde. De to modsatte Par danne „Ring“ og udføre derpaa 2 Gange Kjæde med 8 skotske Trin, idet de først give hinanden den høire og dernæst den venstre Haand.

5) Hjul fremkommer, naar Kjæden i foregaaende Øvelse udføres paa den Maade, at de Mødende, idet de række hinanden den høire Haand, svinge een Gang rundt til Høire og ved Fatningen med venstre Haand svinge een Gang rundt til Venstre.

6) Forskydning af Rækkerne paa langs og paa tvers. De modstaaende Par fatte hinandens Hænder og dandse med skotske

Trin forst til den ene, saa til den anden Ende af Rækken, altsaa i Retning af den Linie, hvori Rækkerne ere opstillede, og efter at være kommen tilbage paa deres Plads, frem og tilbage, altsaa i Retning af den Linie, hvori Parrene ere opstillede: ⧺.

7) Kredsdands. Enerne dandse med Galoppade eller skotske Trin omkring Toerne, disse igjen om Enerne. Eleven, som bliver omkredset, dreier sig bestandig saaledes, at Ansigtet vender mod den Dandsende.

8) Halvmaane. De modsatte Par udføre en Svingning mod hinanden saaledes, at de ved at tage hinanden i Hænderne danne en bueformig firedeelt Række, hvorefter de med 8 Galoppadetrin, først til Hoire, saa til Venstre, beskrive en Kreds, hvis Midtpunkt ligger foran og til Venstre for Rækken.

For at lette disse Ovelsers Udførelse vil man kunne dele Eleverne i to Partier, de mere og mindre Ovede; det første Parti lader man da udføre de forskjellige Ringdandse og Kjæde, det andet Frem- og Tilbageskridningen saalænge, indtil dette har lært de mere sammensatte Ovelser, hvorefter man lader Partierne vexle.

Der kunde endnu anføres en stor Mangfoldighed af blandede Ovelser; af det Anførte troer jeg imidlertid, at enhver Lærerinde med Lethed selv vil kunne sammensætte saa mange, at der altid haves rigelig Afvexling. Det maa stedse være en Regel, først at begynde med nye Ovelser efter at de foregaaende ere vel indøvede og kunne udføres noiagtigt og smukt af alle Elever.

Jeg skal endnu kun til Slutning bemærke, at til en stor Deel af disse Øvelser kunne føies forskjellige Armbevægelser, kjendte og indøvede fra de „forberedende Ovelser", og vil en saadan Sammensætning, der danner en naturlig Overgang fra de forberedende til de blandede Ovelser, meget bidrage til saavel at forskjønne dem, som at gjøre dem livligere og mere afvexlende.

Gymnastik-Redskaberne.

Naar et større Antal Elever af forskjellig Alder skulle deeltage i Gymnastik-Underviisningen, bør Redskaberne, som dertil benyttes, være af forskjellig Størrelse, hvilket navnlig gjælder for Kuglestangen og Kuglestokkene, men er mindre nødvendig for Ringene, der uden Ulempe alle kunne være af samme Størrelse.

Af Kuglestænger bør haves tre Størrelser:

1) Største, for voxne Elever,
2) mellemste, for Børn mellem 10—14 Aars Alderen,
3) mindste, for Børn mellem 7—10 Aar.

1) Stangens Længde 1 Alen og 12 Tommer, Kuglens Diameter $4\frac{3}{4}$ Tommer, Stangens Tykkelse i Omkreds $3\frac{1}{4}$ Tommer.
2) 1 Alen 10 Tommer, $4\frac{1}{4}$ Tommer og $2\frac{5}{6}$ Tommer.
3) 1 Alen 9 Tommer, 4 Tommer og $2\frac{3}{4}$ Tommer.

Af Kuglestokke bør haves 2 Størrelser:

1) Stokkens Længde iberegnet Haandtaget og Foden (Haandtaget er 5, Foden 2 Tommer) $22\frac{1}{2}$ Tommer, Kuglens Diameter $4\frac{1}{4}$ Tommer, Stokkens Tykkelse i Omkreds $2\frac{1}{2}$ Tommer.
2) 20 Tommer, $3\frac{1}{4}$ og $2\frac{1}{4}$ Tommer (Haandtag og Fod af samme Størrelse som 1).

Ringen har 6 Tommer i Diameter, udvendig Maal, og 1 Tomme i Træet.

Kuglestangen er af Bøgetræ, Kuglerne af Elletræ; Kuglestokken af Birketræ og dens Kugle af Elletræ, Fodstykket af Birketræ.

Ringen er af Elmetræ, men gjennemskaaret i to lige Halvdele og disse sammenlimede saaledes, at Træets Fibre komme til at gaae i modsat Retning, uden hvilket Ringen, ved at falde paa Gulvet, vilde gaae istykker.

Kuglen paa Kuglestokken maa med Lethed kunne glide op og ned af denne; for at formindske Slaget af Kuglen mod Haandtaget og Fodstykket er anbragt en Ring af Guttapercha under hiint og over dette, og for at forebygge, at Fodstykket ikke løsnes af Kuglens Slag, gaaer en saakaldet „Holsskrue“ paatvers igjennem Fodstykket og Stokken, et Sikkringsmiddel, der ikke maa savnes paa nogen Kuglestok*).

*) Gymnastik-Redskaberne: 1 Kuglestang, 2 Kuglestokke og 2 Ringe, haves paa Lager hos Wagners Efterfølger, Kultorvet Nr. 2 og hos Kunstdreier Ferslew, Gothersgade Nr. 4.



INDHOLD.

1869.